

健康关注

秋季怎么调养身心

□ 鲁玉桂

秋季,大自然阳气渐收,阴气渐长,气候也由热转凉。在这个季节,若能顺应天时,采用科学的养生方法,便能为身体打下良好基础。以下是一些秋季养生实用小妙招。

起居有常 与秋同步

秋季应早睡早起,早睡可顺应阳气收敛,早起能使肺气得以舒展。一般来说,晚上10时至11时入睡,早上6时至7时起床较为适宜。充足的睡眠不仅能消除疲劳,还能让身体各器官得到充分休息与修复。同时,要注意根据气温变化适时增减衣物。“春捂秋冻”有一定科学依据,但也要灵活把握。初秋,天气尚热,不必急于添衣;仲秋之后,气温逐渐下降,早晚温差加大,应及时添加衣物,尤其是腹部、脚部和颈部要注意保暖,以防寒邪入侵。

饮食润燥 滋养脏腑

秋季气候干燥,易伤津液,饮食应以滋阴润燥为原则。多吃一些具有润肺生津、养阴清燥作用的食物,如梨、

初秋时节,人体易受湿邪侵袭。中医认为,“湿”为六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)之一,具有重浊、黏滞、趋下的特性。湿邪易阻滞气机,影响脏腑功能,尤其容易困阻脾胃,导致运化失常。

湿邪不除,初期可引发头身困重、食欲不振、关节酸痛、皮肤湿疹等问题。若长期积累,则可能导致更严重的健康隐患。

避免误区

民间有“千寒易去,一湿难除”之说,这形象地道出了祛湿的困难程度。从中医理论来看,湿性黏滞,易与其他病邪相互胶结,形成湿热、寒湿、痰湿等复杂病机。《景岳全书》载“湿之为病,有自外入者,有自内出者,有内



新华社发

百合、银耳、山药、芝麻、核桃等。

梨有润肺止咳、清热降火的功效。可生食,也可将梨切块与冰糖、银耳同煮,制成美味的梨汤,既能滋润润肺,又能缓解秋燥引起的咳嗽、咽干等症状。百合能润肺止咳、清心安神,无论是煮粥还是炒菜,加入百合都能增添一份养生功效。

此外,还可适当增加酸味食物的摄入,如山楂、葡萄、柚子等,以

中医指南

外相合者”。这种多源性使得湿邪更难祛除。临床上常见许多人尝试祛湿却效果不佳,甚至出现“越排越湿”的怪现象,究其原因主要有以下几点:

盲目祛湿,不辨体质 湿邪有寒湿、湿热之分,体质有阳虚、气虚、痰湿之别。若湿热体质者,表现为口苦口臭、面油多、舌红苔黄腻,误用温燥药物,如生姜、肉桂,无异于火上浇油;而寒湿体质者,表现为怕

收敛肺气。减少辛辣食物的食用,因为辛辣之品易助燥伤阴,加重秋燥症状。

适度运动 强身健体

秋季是开展运动锻炼的好时节,适当运动能增强体质,提高机体免疫力。可选择一些轻松平缓、运动量适中的项目,如散步、慢跑、太极拳、瑜伽等。

散步是最简便易行的运动方式,饭后在公园或小区内散步,既能促进消化,又能放松身心。慢跑能增强心肺功能,提高身体代谢能力,但要注意循序渐进,控制好运动强度和时间。太极拳动作柔和缓慢,能调节呼吸,促进气血流通,长期练习有助于强身健体、修身养性。

运动时间宜选择在早晨或傍晚,避免在气温过高或过低时进行。运动前要做好热身准备,运动后及时补充水分和营养,防止身体过度疲劳。

情志调节 平和心态

秋季草木凋零,万物萧瑟,人们容

易触景生情,产生悲伤、抑郁等情绪。因此,情志调节在秋季养生中尤为重要。要学会调整心态,保持乐观豁达的情绪。可通过参加一些有趣的活动来转移注意力,如登山赏秋、外出旅行等,欣赏大自然的美景,感受秋季的独特魅力,让心情愉悦起来。同时,培养一些兴趣爱好,如绘画、书法、音乐等,丰富生活内容,充实精神世界,以平和的心态度过秋季。

穴位按摩 养生保健

中医认为,人体经络穴位与脏腑器官相互关联,通过按摩特定穴位,可起到养生保健的作用。秋季可重点按摩以下几个穴位:

迎香穴 位于鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中。按摩迎香穴能通利鼻窍,预防和缓解秋季常见的感冒、鼻炎等疾病。用食指指腹轻轻按揉迎香穴,每次1—2分钟,以局部有酸胀感为宜。

肺俞穴 在背部第3胸椎棘突下,旁开1.5寸。肺俞穴是肺脏之气输注于背部的穴位,按摩此穴可增强肺功能,调节肺气。可采用艾灸或指压的方法,艾灸时距离穴位皮

肤2—3厘米,每次灸15—20分钟;指压则用拇指指腹按压肺俞穴,力度适中,每次按压3—5分钟。

足三里穴 位于小腿外侧,犊鼻下3寸,犊鼻与解溪连线上。足三里是人体重要的保健穴位,具有调理脾胃、补中益气、增强免疫力的作用。用拇指指腹按揉足三里穴,每次3—5分钟,每日可进行多次。

预防疾病 未雨绸缪

秋季气候多变,是多种疾病的高发季节,如感冒、咳嗽、哮喘、心血管疾病等。要积极做好预防工作,除了注意起居、饮食、运动和情志调节外,还可采取以下措施:

接种疫苗 对于易感人群,如老年人、儿童、患有慢性疾病者等,可在秋季接种流感疫苗、肺炎疫苗等,以预防呼吸道传染病的发生。

注意通风 保持室内空气流通,每天开窗通风2—3次,每次20—30分钟,可减少细菌、病毒等病原体在室内滋生繁殖。

个人卫生 勤洗手,避免用手触摸口鼻眼,减少病原体的传播途径。(作者单位:兰州市肺科医院)

晨7时—9时(胃经当令)或下午5时—7时(肾经当令)。

避免正午高温时段运动,以防气随汗泄。推荐运动方式:快走时配合摆臂能疏通三焦;瑜伽的扭转体式可按摩内脏;游泳虽在水里但能促进全身代谢。

穴位按摩 丰隆穴(在小腿外侧,外踝尖上8寸,胫骨前肌的外缘)是化痰要穴;承山穴(小腿后侧,腓肠肌肌腹下凹陷处)专治湿重腿沉。

每日按压3—5分钟,配合精油效果更佳。

中药茶饮方 湿热型:赤小豆30克,生薏米20克,淡竹叶10克。寒湿型:炒薏米20克,茯苓15克,生姜3片。

中医养生

大指压住食指,轻快弹动30次;再换中指、无名指、小指各30次;最后五指聚拢,合力弹出30次。这套看似简单的动作,藏着“五指通五脏”的养生智慧。

五指对应五脏

大拇指对应肺经 晨起弹拇指,能宣发肺气,改善咽喉不适,尤其适合经常吸烟或用嗓过度的人。拇指中的少商经穴,与肺息息相关,如肺有疾患压这个部位时,疼痛感会比较明显。

食指关联大肠经 弹动食指可促进肠道蠕动,让代谢通畅。食指上有与大肠相关的商阳穴,有便秘现象而压这个手指深感疼痛者,大肠可能有问题。

中指对应心经 常弹中指能安神定志,对失眠、心悸的人来说,堪比一剂温和的安神方。

无名指通三焦经 三焦掌管全身气机,弹它能疏解郁气,缓解肩颈酸胀,让气血舒展。无名指的三焦经上有一个关冲穴,感冒发烧时可揉此部位。

小指对应肾经 肾气是生命本源,弹小指可固肾培元,久坐族常练,能缓解腰膝酸软。靠无名指一侧的小指指尖有少冲穴、少冲穴与心脏有密切关系,所以心脏病发作时,用力按压小指指尖,可使发作缓和些;另一侧有少泽穴,少泽穴是小肠的经穴,小肠情况不佳时,可用力按压此指尖。

如何练习弹指动作

端正坐姿,沉肩坠肘,从大拇指开始,感受指尖传来的酸胀感——那是气血在唤醒脏腑。也可以将指甲根的部位捏住然后用力压并转动,从小手指开始,一个一个捏,感觉一下有没有特别疼痛的手指。在揉捏中,如果发觉疼痛的部位,即便是轻微疼痛,也和那个手指的穴位有关联,此时,需要把疼痛的手指仔细揉搓。

不仅两手如此,也要以相应要领每天揉捏一番双脚。要养成揉揉手、捏捏脚的习惯,久而久之,可促进血液循环使内脏尤其是心脏更为健康。

(综合)

寻医问药

巧用红霉素软膏

□ 方伟

鼻干、鼻出血 干燥的天气会让一些人原本干燥的鼻黏膜更加脆弱,于是流鼻血的现象时有发生。还有人有抠鼻子的习惯,很容易造成黏膜破损、出血,引发鼻内炎症。可以用棉签蘸温水来清洗鼻孔,然后用红霉素软膏适量涂抹鼻中隔部位,每日4—5次,可以消毒、软化鼻腔,滋润鼻黏膜,改善鼻腔内环境,预防再次出血,但涂抹的量不要过多。

倒刺 长了倒刺,千万不要硬用手撕掉,容易引起继发细菌感染。可以先用温水泡手,等皮肤变柔软后,再用指甲刀将倒刺剪掉,然后涂上红霉素软膏,以及有强效保湿作用的润肤油,尤其注意在指甲周围多涂抹一些。

烂嘴角、口角炎 嘴角烂后,可进行局部清洗,用红霉素软膏涂擦;真菌感染的,可用1%—5%克霉唑软膏涂擦。口角炎多因感染引起,以学龄前儿童多见,可以涂抹少量红霉素软膏,同时服用维生素B2。

苓汤、四物消风散等中药方剂加减治疗。

预防护理

保持皮肤清洁干燥 选择纯棉透气衣物;注意居住和工作环境的通风降温;出门时应尽量使用太阳伞并合理涂抹防晒霜。

营养均衡 多吃新鲜水果和蔬菜、豆类 and 豆制品、黑芝麻、动物肝脏等,禁食鱼虾海鲜、牛羊肉,要禁酒,不可过食辛辣等刺激性食物。

尽量避免接触 可诱发湿疹的各种因素 尽可能避免阳光直晒。出现湿疹后,不用热水、盐水烫洗,忌用肥皂、碱水或化妆品等擦洗患处,避免搔抓,以防继发感染。如果日晒后出现水肿红斑或灼热感,应及时就医。

弹揉五指 调理脏腑

脑卒中的预防措施

□ 赵峰 牛镜森

脑卒中的预防是一个综合性的健康管理过程,涉及生活方式的调整、定期体检以及必要的药物或手术治疗。以下是一些关键的预防措施:

生活方式的调整

合理膳食 保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯,减少高脂肪、高热量食物的摄入,如烧烤、炸串、火锅等油腻食物,以及蛋糕、巧克力等高糖食品;多吃新鲜水果蔬菜,补充维生素和矿物质,有助于降低动脉粥样硬化的风险。选择低脂食物,如玉米、南瓜等,有助于稳定血脂水平。

控制体重 关注自身体重,避免肥胖,因为肥胖会增加脑卒中的风险。通过合理饮食和规律运动来控制体重。

戒烟限酒 烟草中的有害物质可以引起血管痉挛、血压升高,加速动脉硬化,增加脑卒中的风险。长期过度饮酒会减弱血管弹性,加重脑动脉硬化,增加脑卒中的风险。应尽早戒烟,并控制饮酒量,最好戒酒。

规律作息 保持良好的作息习惯,早睡早起,避免熬夜。避免过度劳累,保证充足的睡眠时间,有助于增强身体免疫力,预防疾病。

适当锻炼 进行中等强度的有氧体育锻炼,如散步、慢跑、瑜伽、打太极拳等。运动可以促进血液循环,增强身体素质,有助于预防脑卒中。

保持良好心态 积极乐观的心态有助于身心健康,减少疾病的

药物或手术治疗

药物治疗 对于已经存在高血压、糖尿病等危险因素的患者,应遵医嘱按时服药,如降压药物、降糖药物、抗血小板药物和抗凝药物等。这些药物有助于降低血压、血糖和血脂水平,减少动脉粥样硬化的发生和发展,从而预防脑卒中。

手术治疗 对于某些特定人群,如颈动脉狭窄患者,可以考虑进行颈动脉内膜切除术或颈动脉支架植入术来恢复血流,降低脑梗风险。心房颤动患者可以考虑进行射频消融术来恢复正常心律,从而降低脑梗风险。存在颅内动脉瘤的人群可以考虑进行动脉瘤夹闭术或栓塞术来处理异常动脉瘤,间接降低脑梗的可能性。需要注意的是,这些手术仅适用于特定人群且需由医生评估后决定。

另外,定期进行体检可以及时发现高血压、糖尿病、高胆固醇等脑卒中的危险因素。医生会根据体检结果制定个性化的预防方案。

(作者单位:甘肃中医药大学附属医院)

启事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请与本版责任编辑随时联系,以便付酬。

初秋如何祛湿

□ 刘兰兰

冷、舌淡苔白滑,过度清热,如大量服用绿豆、薏米,则可能损伤阳气,使湿邪更难化解。

只祛湿不健脾 中医认为,脾主运化水湿,脾虚则水湿停聚。若一味利湿,如长期饮用红豆薏米水,而不注重健脾,就如同只清理积水却不修复漏水的管道,湿邪虽暂时排出,但因脾的运化功能未恢复,水湿很快又会再生。这解释了为什么很多人喝祛湿茶

初期有效,停用后症状又反复出现。

生活方式不调整 祛湿需要综合治理。熬夜则伤阴助湿,贪凉饮冷则损伤脾阳,嗜食生冷甜腻则助湿生痰,久坐不动则气滞湿停。这些不良习惯会持续助长湿气,使任何祛湿方法都事倍功半。

调理方法

运动排湿。最佳运动时间:早



音乐相伴 王海滨

高温高湿天气,人体出汗增多,细菌、真菌活跃,皮肤屏障功能容易受损,从而诱发湿疹,需要做好科学防护。

诱发因素

汗液刺激 汗液里含有大量人体的代谢废物,如无机盐、尿素、乳酸以及微量元素等。高浓度的盐分和其他代谢产物滞留皮肤表面时,可能会渗透到角质层,刺激神经末梢,导致皮肤瘙痒。

微生物繁殖 汗液中的有机物(如氨基酸)为细菌、真菌的繁殖和生存提供了营养,可能会引发皮肤感染或炎症反应。

汗腺导管阻塞 汗液排出不畅,汗腺导管受到阻塞,从而诱发痱子,进

医生手记

科学防治湿疹

□ 陈芳 孙茜

一步会演变成湿疹。

治疗方法

对于湿疹的治疗,短期内(不超过2周)可使用糖皮质激素药膏。面部或长期维持治疗可选择钙调磷酸酶抑制剂,避免激素类药物的副作用。当皮

肤出现大面积红肿、渗液或脓疱时,应及时去医院诊治,可能需要口服抗生素、抗组胺药或短期使用糖皮质激素。中医认为,湿疹与湿邪密切相关,其发生与心、肺、肝、脾四经关系密切。临床上需要根据患者的体质、病程和症状进行分型论治,一般采用龙胆泻肝汤、除湿胃