

健康说

中医保养 预防感冒

□ 陈光艳

感冒为何容易找上门

中医讲求“天人相应”，人体健康与气候变化密切相关。秋季气候具有寒凉、干燥的典型特征，两种气候因素叠加，容易降低人体抵抗力，增加呼吸道疾病，尤其是感冒的发病概率。

寒凉之气是诱发感冒的重要原因。中医认为，寒为阴邪，易损伤人体阳气。人体阳气如同机体的防御力量，立秋之后，阳气收敛、相对偏弱，若长期受到寒凉侵袭，机体防御能力会随之下降，对外界病菌的抵御能力降低。日常外出不注意头部、颈部保暖，寒凉之气易侵入人体，容易引发头痛、乏力、发热等感冒不适症状。

干燥气候也是诱发呼吸道疾病的另一重要因素。空气湿度偏低，昼夜风干明显，易造成人体津液耗损。津液能够滋润黏膜，保护呼吸道，是人体重要的防护屏障。空气干燥会导致口鼻、咽喉、呼吸道黏膜水分流失，黏膜防御功能减弱，屏障保护作用下降，病毒、细菌更易入侵体内，诱发感冒。

不少人存在误区，认为日常多喝水即可缓解秋燥。实际上，西北多为凉燥气候，单纯饮

立秋过后，天气渐渐转凉，昼夜温差大，西北地区凉燥气候易耗损人体阳气、耗伤津液，诱发感冒。中医重在整体调护，日常可通过温补润燥饮食、分层合理穿搭、规律作息，配合穴位按揉，固护阳气、滋养肺津，增强身体抵抗力，减少感冒发生。

水难以锁住体内津液，仅靠补水无法完全修复呼吸道黏膜状态，仍容易出现咽干、鼻干、易感不适等问题。

气温冷热交替频繁，也是感冒高发的关键因素。昼夜温差大，室外偏寒凉、室内温度相对偏高，人体频繁在冷热环境中切换，血管反复收缩扩张，身体调节机能容易疲劳紊乱，免疫力随之波动下降。在此状态下，呼吸道病毒更易乘虚侵袭人体，造成感冒多发、反复。

中医预防感冒养生要点

中医预防感冒注重整体调理、顺应天时，而非单纯缓解局部症状。结合西北地区秋季寒凉、干燥的气候特征，养生防护核心在于扶助阳气、滋养津液，从而增强机体抵抗力。

1. 合理膳食，暖身润燥兼顾

秋季适宜温补调养。羊肉、牛肉、鸡肉等温性食材可补充人体阳气，炖煮时搭配生姜、白萝卜，既能散寒温通、助力阳气输布，又可理气消滞，避免温补上火。少量红枣、桂圆可增益气血，但桂圆不宜过量食用。

针对气候特点，推荐饮用生姜百合梨汤。相较于普通梨汤，加入生姜可中和寒凉，搭配

百合能够更好地滋阴润肺、缓解干燥。

日常饮食需规避误区：少食生冷寒凉食物，防止损伤阳气；控制辛辣、油炸食品摄入，避免耗伤津液、积食生痰，减少呼吸道不适。

2. 科学穿搭，规避寒热侵袭

季节交替昼夜温差大，穿衣应遵循“保暖不捂汗”的原则，采用洋葱式分层穿搭方式。内层透气亲肤，中层保暖锁温、外层防风防护，可根据室内外温度灵活增减衣物，防止出汗受风引发感冒。

同时需重点保护头颈、足部等薄弱部位。头部阳气易外泄，外出注意戴帽护耳；颈部大椎穴易受风寒，可借助高领衣物、围巾防护；日常杜绝露脚踝，坚持温水泡脚，可促进周身气血循环，提升御寒能力。

3. 规律起居，固守机体阳气

作息不规律、长期熬夜，会持续耗损人体阳气，造成免疫力下降，大幅增加感冒风险。中医提倡早睡养阳，待时晨起。日常尽量在夜间十一点前入睡，保证充足睡眠，顺应昼夜节律养护正气，稳固身体防御屏障。

常按保健穴位筑牢身体屏障

中医穴位调理简便易行，日常居家按揉关键穴位，可扶助阳气、润燥护肺、增强抵抗力，有效预防换季感冒，重点推荐四个保健穴位。

大椎穴——散寒护阳核心穴

大椎穴位于颈后低头最突出骨节下方，是人体阳气汇聚之处。经常按揉可升阳散寒、抵御寒凉侵袭。每日用食指、中指顺时针按揉3至5分钟，以微微酸胀为宜。外出前按揉可提升抗寒能力，出现怕冷、头痛等感冒前兆时，热敷该穴位，可缓解不适，阻断病情发展。

风池穴——防风御邪第一道防线

风池穴位于后枕部、颈部大筋两侧凹陷处，是风邪易侵入的部位。日常按揉可疏风解表、预防感冒、缓解头痛。以双手拇指轻按提

拉穴位，每次3分钟即可。睡前按揉既能预防呼吸道不适，也可舒缓颈椎疲劳，改善睡眠。

足三里穴——提升免疫养生穴

足三里穴位于外膝眼下向下三指处，是调理脾胃、增强体质的重要穴位。坚持按揉可改善脾胃运行、提升机体免疫力，夯实身体防御基础。每日双手拇指顺时针按揉双腿穴位各5分钟，晨起按揉可提振精神，积食腹胀时按揉可助消化。条件允许可适度艾灸，温补阳气效果更佳。

太渊穴——润肺生津润燥穴

太渊穴位于手腕脉搏搏动处，为肺经关键穴位，擅长滋养肺津、缓解干燥。适合秋季咽干、口鼻干涩、轻微干咳人群。以拇指轻柔按压双侧穴位各3分钟，力度轻柔、避免压迫脉搏。日常坚持按揉，可润泽呼吸道，减轻干燥不适，缓解感冒引发的咳嗽症状。

感冒初起勿硬扛，科学干预控病情

有时候着凉了，刚出现打喷嚏、流鼻涕的症状，先别慌，用中医的“应急方法”，大概率能把感冒“拍灭”在萌芽状态。

方法一：“生姜红糖水”。生姜3片，红糖一勺，煮5分钟，趁热喝下去，喝到微微出汗最

好。生姜散寒，红糖补血，出汗能把身体里的寒气排出去，感冒自然就好得快。但注意，要是感冒的时候嗓子疼并且有黄痰，就别喝了，那是“风热感冒”，喝了反而会加重。

方法二：“艾灸大椎穴”。如果家里有艾条，感冒初期的时候用艾灸灸大椎穴10分钟，能快速提升阳气，驱散寒气。艾灸的时候注意距离别太近，感觉温热就行，艾灸后喝一杯温水，补充津液。

方法三：“按摩穴位”。感冒初期，按揉风池穴、大椎穴、足三里穴，每个穴位3分钟，每天两次。这样能快速激活免疫力，帮助身体对抗病毒。

（作者单位：甘肃省人民医院中医二科）



乳腺健康是女性十分关注的健康话题。据全国乳腺疾病门诊统计，超七成女性一生中会遭遇不同程度乳腺问题，小到经前乳房胀痛、体检发现乳腺增生，大到乳腺结节乃至需要随访、活检的乳腺疾病。掌握科学的乳腺防护常识，对广大女性尤为重要。

科学呵护乳腺健康

□ 赵有红

乳腺常见问题

一、乳腺增生

乳腺增生多为女性常见生理性状态，源于体内激素周期性波动。女性乳腺组织对激素高度敏感，月经周期中雌、孕激素交替调控乳腺组织生长与复原。当激素波动紊乱、身体调节失衡，乳腺组织过度增生且无法完全复原，便会形成乳腺增生。

其典型症状为经前乳房胀痛、刺痛，乳房触感呈颗粒状、条索状，月经来潮后症状逐步缓解。该病多与情绪压抑、压力过大、熬夜作息紊乱相关，绝大多数为生理性增生，基本不会发生恶变。日常以调节作息、舒缓情绪为主，疼痛明显可就医干预，无需盲目服药，坚持每年乳腺彩超检查即可。

二、乳腺结节

乳腺结节并非独立疾病，而是影像学检查对乳房小团块的通用描述。

良性结节以纤维腺瘤、单纯囊肿为主，若无异常变化，无需特殊治疗，每6至12个月复查随访即可，可与身体和平共存。若检查提示结节边缘不规则、带毛刺、内部微钙化等异常形态，需通过穿刺活检明确病理性质，这是诊断结节良恶性的重要标准。即便确诊恶性，早期乳腺癌规范化治疗治愈率超过90%，预后良好。

三、乳腺纤维腺瘤

该病高发于年轻女性，与雌激素水平密切相关。典型特征为乳房圆形肿块，边界清晰、质地光滑、可推动，多数无疼痛感。体积较小的纤维腺瘤定期随访观察即可，药物无法消除病灶，体积较大时可遵医嘱进行手术切除。

四、乳腺炎

哺乳期乳腺炎多因乳汁淤积引发，表现为乳房红肿、胀痛，有硬块，常伴随发热，需及时通乳并抗感染治疗。非哺乳期乳腺炎易反复，病程较长，可出现乳房红肿、破溃，切勿自行用药处理，需规范就医治疗。

五、乳腺癌重点预警信号

日常可自查五大异常信号：乳房出现无痛、质硬、边界模糊、活动度差的硬块；乳头凹陷、位置偏移；乳房皮肤呈橘皮样改变或局部破溃；单侧乳头出现血性溢液；腋窝淋巴结肿大发硬。

哪些情况最容易让乳腺“闹情绪”

长期负面情绪、压力波动，会扰乱人体激素调节功能，造成内分泌紊乱，加重乳腺不适。长期熬夜会破坏生物钟，影响雌激素正常代谢，提升乳腺增生发病概率。高脂、高糖、高热量的不合理饮食，会升高体内雌激素水平，膳食纤维摄入不足，还会阻碍雌激素代谢排出，加重乳腺负担。

乳腺自我检查，你做到了吗

乳腺自检需掌握正确方法。自检可遵循一看、二摸、三挤压的方法。一看：对镜观察乳房形态是否对称，皮肤有无凹陷、橘皮样、红肿破溃，乳头是否内陷、异常湿疹样改变。二摸：平躺后用三指指腹轻柔环形按压全乳，从外向内逐步排查，最后检查乳晕及腋窝，切忌指尖捏取。三挤压：轻压乳头，观察是否出现异常溢液。

日常保养，让乳房更健康

除了定期检查和科学应对，乳房的日常保养同样重要。一是穿戴适宜，选择尺码合身、透气舒适的内衣，运动时佩戴专业运动内衣，居家及时松懈，避免压迫、牵拉乳腺。二是均衡膳食，多摄入蔬果、粗粮、优质蛋白，减少高油高糖饮食，控制体重，降低乳腺疾病风险。三是坚持运动，每周保持适量中等强度运动，调节内分泌、改善乳腺循环。四是调节情绪，长期压力、负面情绪易导致内分泌紊乱、加重乳腺不适，及时疏解心情、舒缓压力尤为重要。

（作者单位：甘肃省妇幼保健院）

秋季调理护脾胃

□ 杨曄

积食腹泻：消食减负忌进补

立秋之后民间素有“贴秋膘”的习俗，很多人摄入过量肉类、重油厚味食物。脾胃短时间难以承受过量饮食负担，食物积滞胃肠，就会引发积食型腹泻，也就是常说的“伤食泻”。

积食腹泻人群，如厕异味浓重、黏腻难冲，经常伴随暖气反酸、腹部胀满、食欲下降，部分人还会出现口臭。

调理核心是给肠胃减负，立刻减少进食量，短期停止肉类、蛋类、油炸、甜食等难消化食物。饮食优先选择清淡软烂食物，小米粥、山药泥都是不错的选择；少量食用山楂帮助消食理气。切记不要腹泻期间再进补，持续加重脾胃负担，拉长恢复周期。

秋燥腹泻：润燥兼顾健脾

大众普遍认为秋燥会引发便秘，从中医角度来讲，燥邪易耗伤津液，脾胃津液运行失调，同样会诱发腹泻。这一类秋燥腹泻在临床上常常被误判，得不到正确调理。

秋燥腹泻典型特征：腹泻同时伴随口干舌燥、皮肤紧绷干燥，大便时而稀溏、时而干结，润燥不能一味饮用凉茶、吃寒凉降火食材，否则会进一步损伤脾胃阳气。

调理遵循温和润燥、健脾护肠原则。日常可适量食用银耳羹、蒸苹果，既能补充津液缓解燥象，又性质平和不易伤脾胃，平衡秋燥带来的肠道紊乱。

警惕感染性腹泻

以上三类多属于功能性腹泻，以生活调理为主。但秋季诺如病毒、轮状病毒、致病性细菌进入活跃期，极易引发感染性腹泻，单纯依靠食疗调理无法解决。

一旦出现以下症状，或属于下列高危人群，请及时前往医疗机构就诊：

1. 持续水样腹泻超过2天，症状没有缓解；大便混有血丝、黏液、脓血。

2. 伴随发热、持续性剧烈腹痛、呕吐，无法正常进食进水；口干明显、尿量显著减少、头晕乏力、皮肤干燥、心慌，存在脱水风险。

3. 婴幼儿、高龄老人，患有糖尿病、心血管疾病等慢性病的人群。

就医前优先做好口服补液，预防脱水与电解质紊乱，切勿自行服用抗生素、强效止泻药物，避免掩盖真实病情。

脾胃养护贵在顺应时节。立秋之后，减少寒凉刺激、饮食量力而行、科学润燥，根据自身症状分清腹泻类型，合理干预。轻微功能性腹泻可依靠饮食与起居调理改善，一旦怀疑感染、出现脱水迹象，一定要及时规范诊疗。

（作者单位：兰州大学第一医院）



立秋之后，气温逐步回落，昼夜温差明显增大。气温起伏会直接刺激胃肠道平滑肌收缩，脾胃功能偏弱的老人、儿童以及慢性病人群，极易出现腹泻问题。不少人腹泻后，习惯服用止泻药，或是通过喝粥的方式饮食调理，却忽略了腹泻的原因不同，对应的调理方案也不一样。处理不对不仅收效甚微，还有可能拖延病情。秋季腹泻大致分为受凉腹泻、积食腹泻、秋燥腹泻三类，分清类型，辨证调理，才能科学守护肠道健康。

受凉腹泻：温阳散寒护脾胃

进入秋季，气温日渐转凉，但很多人依旧保留着夏季的生活习惯。日常穿衣偏爱露腰露腹，夜晚休息不注意护好腹部，饮食上也不时贪食生冷瓜果、冷饮凉食。夏秋交替之际，昼夜温差加大，寒气容易侵入体内、郁结脾胃。脾胃阳气受损、运化失常后，肠胃抵抗力随之减弱，极易引发腹痛、腹胀、肠胃不适，进而诱发秋季高发的腹泻症状。

这类腹泻表现为突发腹部绞痛，肚子咕噜作响，如厕之后疼痛感大多能够缓解，一般没有明显发热、大便腥臭的表现。

日常调理首先要做好腹部保暖，外出避免腰腹部位受风，夜间睡觉加盖薄被；腹部不适时可用温毛巾、暖水袋热敷脐周。饮食上杜绝一切生冷食物，多摄入温热易消化食物，日常饮用生姜红枣水，能够温中散寒、舒缓肠胃，帮助肠道功能平稳恢复。