

●本期话题

# “凉而不寒”冻出健康

本刊见习记者 刘杭慧 通讯员 徐颖钧

传统中医有“春捂秋冻,不生杂病”的说法,“秋冻”是怎么个冻法?现在入秋逐渐开始降温,是不是让身体受冻更健康?记者采访了烟台山医院中医科姚继红副主任中医师。

姚继红告诉记者,中医有句话“春夏养阳,秋冬养阴”。主要做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,以避肃杀之气,同时还应收敛神气,以适应秋天荣平之气。到了中秋和暮秋,就应该本着避潮湿、避寒凉的原则,采用早睡早起的方式,顺应自然界的变化的变化,早睡滋养阴气,早起顺应阳气。

“春捂秋冻”是我国传统医学总结出来的养生之道。刚入秋时,一般是凉而不寒,过早地穿上厚衣服,身体与“凉”接触太少,体温调节中枢得不到很好的适应,调节体温的能力就下降,人体的抗寒力随之下降,真正入冬后,就很难适应寒冷,所以适当“冻”一下身体,会增加皮肤和黏膜对寒冷的耐受力,有利于增加抵抗力。

秋季指农历7月至9月,即从立秋之日起到立冬之日止。其间包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气。中医有句话“春夏养阳,秋冬养阴”。秋天由于阳气渐收,而阴气逐渐生长起来,万物成熟,到了收获之时,从秋季的气候特点来看,由热转寒,即“阳消阴长”的过渡阶段。人体的生理活动随“夏长”到“秋收”而相



应改变,因此秋天养生不能离开“收养”这一原则,也就是说,秋天养生一定要把养体内的阴气作为首要任务。关于阴阳关系还有另外一个原则,即“阴阳制约”,相对于人体阳气来说,人体周围的秋凉气候就是阴,阴自然要制约阳,一定程度上,阴气越盛,对阳气的制约作用自然越强,就越有利于阳气的收藏。“秋冻”的实质即加强阴气的制约作用,其养生意义即在于此。

姚继红说:“秋季穿衣讲究‘春捂秋冻’,顺应‘阴津内蓄,阳气内收’的需要,适当地冻一冻可以,不过当天气骤然变冷时,适当添加衣服也是必要的。适当增衣是以自己略感凉而不感寒为宜,就是不需要裹得很严实,穿得发热。如果过早过快地添加衣物,就

会阳气过盛,出汗多而耗伤阴液,不利于‘秋冬养阴’。”

当然“秋冻”要因人而异,老人和小孩的抵抗力相对较弱,不宜秋冻。“秋冻”也不能走极端,而应循序渐进,不要因大意而受凉。例如,爱美女性虽然不怕冻,但一定要保护好肚脐、膝盖、后背和双脚,这三个部位一旦受寒将会很伤身体。

秋季昼夜温差较大,风寒邪气极易伤人,尤其对老年人和抵抗力较差的人来说,“秋冻”十分危险,极易引发各种疾病。而高血压患者更忌受凉,专家提醒高血压患者,一定要注意防寒保暖,避免疾病的发作。过低的室温会使患者血管急剧收缩引发血压急剧升高,容易发生中风、心绞痛、心肌梗塞。

中医素有“起居有常,不妄作劳”的养生说法。中医专家对于高血压秋季多发的情况,作出了如下的提示。专家建议,高血压患者,尤其是年纪较大的高血压患者,一定要做到起居有常,防寒保暖:

- 1.醒来时不要立刻离开被褥,应在被褥中活动身体,并请家人将室内变暖和。
- 2.洗脸、刷牙要用温水。
- 3.如厕时应穿着暖和。夜间如厕,为避免受寒可在卧室内安置便器。
- 4.外出时戴手套、帽子、围巾,注意保暖。
- 5.在外等汽车时做原地踏步等小动作。
- 6.沐浴前先让浴室充满热气,等浴室温度上升后再入浴。

●健康速览

## 上班族一生抱怨106天

据英国《每日邮报》报道,英国家具连锁店DFS在对2000名上班族进行调查后发现,45%的人比一年前更难放松心情。他们下班回家后,平均要花14.5分钟的时间向朋友和家人倾吐郁闷心情,相当于一生中要花106天发牢骚。此外,女性和年轻人最难调整下班后的心情,超过五成的人很难在下班后彻底忘掉工作烦恼。研究还发现,美发师是最难在下班后放松心情的职业,接着是厨师和护士。调查还显示,普通人下班后一般平均花45分钟改善心情,躺在沙发上是下班后最受欢迎的减压方式。

## 不受同学欢迎,长大身体更差

近日,一项发表在《公共科学图书馆期刊综合版》上的新研究显示,如果孩子在上小学时不受欢迎,那么,他们成年后的健康状况也较差。

瑞典于默奥大学的研究者选取了约900名16岁左右的青少年,进行了长达27年的跟踪调查。结果显示,青少年不受欢迎的程度与他们成年后患上肥胖症、高血压、糖尿病和血脂异常间存在密切关系。

研究者认为,可能是多方面的因素导致了身体的变化。比如,孤独会增加人体内炎症物质的分泌水平;时常感到被孤立的孩子倾向于吃更多垃圾食品等。

●健康问诊

## 男科疾病专家在线 有问有答健康无忧

据世界卫生组织最新权威调查显示,中国男科疾病发病率高达53%;20-40岁之间的男性患有前列腺炎的达22%;患有泌尿生殖感染的达17%;40岁以上男性患有前列腺增生及性功能障碍的有60%;31%的男性患有包皮过长或包茎;12%的夫妇患有不孕不育症。对此,本栏特邀烟台海洋医院男科资深专家陈小兵主任为广大男性朋友解答各种男科疾病问题。

**患者李先生提问:**我今年54岁,我是顽固性前列腺炎患者,一直在吃药,不过一直也和原来差不多,所以也就没怎么管它,不过最近我腹部总是很疼,是不是前列腺炎加重了?

**烟台海洋医院陈主任解答:**因为您之前有前列腺炎,所以我分析您应该是前列腺增生与前列腺炎并存的一种病症,这种疾病一般症状为腰骶部、阴囊、会阴、阴茎、耻骨、腹部和肛门部不适或疼痛,排便时肛门痛加重,尿道口有分泌物,坐于硬物上能使会阴部疼痛加剧。如果您之前没有受过什么外伤,或者是有肠胃方面等的疾病引起的腹部疼痛,因此建议您及早去医院进行彻底检查治疗,以免延误了病情,耽误了最佳治疗时间。

**患者朱先生提问:**我今年40岁,最近我和爱人过性生活时,老是无法勃起,是不是得了阳痿?我听别人说可以用精神法治疗阳痿,这是不是真的?

**烟台海洋医院陈主任解答:**按照你说的情况,应该是阳痿,但是我建议你到医院做一下检查,以确诊是不是真正的阳痿。假如是真正阳痿的

话,你应该听取医生建议来确定治疗的方法。我院采用“六位一体分型疗法”治阳痿,彻底治疗解决阳痿早泄困扰,安全无痛无副作用。当然,精神治疗在一定程度上也能促进阳痿的治疗,但是它只是辅助性的,要治疗阳痿等男性功能障碍,还是应该到医院治疗。

**患者李先生提问:**我儿子是包茎,请问需要治疗吗?有什么危害?

**烟台海洋医院陈主任解答:**包茎是一种先天畸形,初生儿差不多都有包茎或包皮过长,等到七八岁时包皮开始渐翻上去,一部分(约占8%)翻不上去便形成包茎。包皮过长、包茎严重地危害着男性朋友的身体健康,所以不容忽视。应该及早治疗。主要危害有:1.阻碍发育:有了包茎,阴茎与龟头发育常受限制。2.感染:尿中之沉积物与尿垢积于包皮内,成为细菌培养基,或因刺激而致感染发炎,并导致包皮粘连,严重时还会造成不育。3.排尿困难:情况严重而时间较长的病人,会引起输尿管扩张及肾盂积水。4.并发症:会引起阴茎头及包皮,甚至阴茎癌等并发症。作为男童家长,要随时关注孩子的生殖健康,尽早切除过长包皮。临床上对包皮过长、包茎的治疗常采用微雕包皮包茎环切术,在精确测量包皮长度的基础上,快速完成手术,无痛、微创,不伤及性感传导神经,不影响生长发育,提高男性生活质量。

如果男性朋友有任何健康方面的疑惑,可以通过电话0535-6268866、网络www.ytnanke.com与我们联系,您将得到权威男科专家的全方位解答和帮助。