

初秋如何养生?中医有招

四种常见疾病注意预防

焦守广 通讯员 陈雷 济南报道

夏末秋初,由热转凉,气温的最大改变是“温差大”。出伏,意味着全年最热的一段时间过去了。但你可能不知道,接下来到秋分前的一段时间,是一年中最“凶险”的日子。民间素有“出伏不补,秋冬受苦”的说法。山东省中医院针灸科副主任医师程斌表示,早秋调养很重要,应当谨防这四种疾病发生。

秋季腹泻

程斌介绍,立秋后气温通常还比较高,空气湿度也较大,人们不但感觉不到秋凉,反而还感觉闷热潮湿。加上夏季常因苦夏或过食冷饮,多有脾胃功能减弱等症状。夏秋转换时节,腹泻患者增多,专家指出,腹泻的发病与气候密切相关,入秋后,天气渐凉,昼夜温差悬殊,人体受到冷空气刺激后,会使植物神经功能紊乱,血液中的化学成分组胺酸增多,胃酸分泌大量增加,胃肠易发生痉挛性收缩。另外,由于天气转凉,人们的食欲旺盛,食量增加,使胃及肠道的负担加重,再加上情绪不良、精神紧张、饮食不规律等因素,都容易导致腹泻发生。

预防秋季腹泻主要是防止着凉,尤其是要防止疲劳后着凉,因为疲劳使身体免疫力下降,病毒容易乘虚而入。

此类病人除了注意保暖之外,应当进行体育锻炼,改善胃肠道的血液循环,注意膳食合理,少吃多餐,定时定量,戒烟禁酒,以增强胃肠的适应力。切忌暴饮暴食,过甜、过油腻的食品会引发急性肠胃炎、胆囊炎、胰腺炎等。

另外,多数秋季腹泻病例都是病毒引起的,细菌感染的比率较低。对于病毒性感染目前无特效药物,在治疗时以对症处理为主,通常病程比较短,可以自愈。但剧烈而持久的腹泻,将导致脱水和电解质紊乱,应及时到医院就诊。

穴位贴敷:砂仁5克、艾绒5克,姜汁适量。将砂仁研磨成粉,加入艾绒,用适量姜汁调和成糊状,外敷于神阙穴(肚脐正中),每次10分钟至15分钟,每周3-5次。

功效:温中散寒,和胃理肠。可缓解贪凉饮冷所致脾胃不和。

秋燥症

秋凉与燥邪结合,为凉燥,燥易伤肺,耗伤阴津,表现为怕冷、发热、头痛、鼻子堵塞、喉咙干燥等症状。



轻度的干燥症状,可试试代茶饮,如果症状明显,建议去医院就诊。

凉燥代茶饮:苏叶、橘皮、杏仁、麦冬各6克泡水或煎水饮用。

温燥代茶饮:桑叶、蜜枇杷叶、百合、阿胶各6克泡水或煎水饮用。

过敏

秋季花粉浓度上升,许多人遭遇过敏困扰,此时应尽量避免在花粉浓度较高的时段(上午10时到下午5时)外出。如果非要出门,可佩戴口罩和护目镜,尽量使口鼻与外界隔离。

外出回来后,要及时清洗脸部、口鼻和眼睛,并且要经常清洗衣物,避免将花粉带入室内。尤其是有过敏史的人,尽可能减少在花花草草区域逗留,避免大风天气出行。

换季时节气温多变,也是感冒最容易流行的时间。因此,要注意及时增减衣物,在感冒流行时减少去公共场所。平时经常使用冷水洗脸洗鼻,也有助于预防感冒。

艾灸是中医传统疗法,具有扶阳固卫的功效。通过艾灸,可以温通经络,增强阳气,有效预防过敏性疾病的发生。

艾灸穴位:大椎、风门、肺俞等肺脏相关穴位。

操作:点燃艾条一端,燃端距应灸穴位2~4厘米处熏灸,使局部有温热感,以不感到烧灼为度。每次灸15~30分钟,使局部皮肤红润、灼热。中途艾绒烧灰较多时,将绒灰置于耐热容器中,以免烫伤。

湿邪

炎热的夏季虽走,但我们身体多多少少被湿邪入侵。浑身无力、食欲下降、大便稀溏、不思饮食、皮肤湿疹等,都可能是湿邪入侵的表现。

此时保养脾胃应遵循以下几个原则:一是多吃祛湿热的食物或药物。祛湿药物最常用的莫过于香薷。《本草纲目》称:“世医治暑病,以香薷饮为首药。”

二是多吃一些健脾和胃的食物,如茯苓,以促进脾胃功能恢复。《神农本草经》也把茯苓列为上品,称其“久服安魂养神,不饥延年”。除此之外,芡实、山药、红豆、小米等都具有健脾益胃的功效,也可多吃。

三是忌食生冷食物。初秋时节,尽管天气尚热,但阳气已开始收敛,阴气慢慢增长,吃阴寒食物易损伤脾阳,应避免进食西瓜、香瓜等寒凉瓜果。

盲目进补会“催生”子宫肌瘤



记者 秦聪聪 济南报道

如果把子宫比作一个房间,肌瘤就是长在墙面或墙里的石头,它会让原本光滑的子宫壁失去正常形态,影响收缩功能,月经也跟着发生异常。

山东省第二人民医院妇科主任刘国红介绍,子宫肌瘤恶化概率很低,约0.4%-0.8%,但发病率可达25%左右,多见于30岁-50岁的育龄期女性。

大多数子宫肌瘤患者无症状,即便有症状,临床表现也没有特异性,往往因肌瘤生长的部位、大小等不同,影响也有差异。比如,肌壁间肌瘤的体积较小时,一般症状不明显,但当肌瘤多发或较大时,可在腹部

触摸到包块,并且伴有月经变化;黏膜下肌瘤通常伴有月经的改变;浆膜下肌瘤,体积较大时,会对膀胱、直肠等邻近组织产生压迫症状,导致尿频、排尿困难、便秘等。

目前子宫肌瘤的发病原因尚不统一,医学界通常认为,它的发生和生长,与雌孕激素的长期刺激有关。其中,雌激素能使子宫肌瘤细胞增生肥大,促使肌瘤增大;孕激素刺激肌瘤的细胞核分裂,加速肌瘤生长。

因此,月经初潮早、卵巢性索间质肿瘤(可以产生雌激素)等雌孕激素水平失衡的女性,子宫肌瘤发生风险高。此外,熬夜、久坐、工作压力大、饮食不规律,也是雌孕激素分泌异常的诱因。

需要注意的是,有些食物可能会“养大”子宫肌瘤。

比如,有的女性为了延缓衰老,自行服用添加大量雌激素的保健品,长期盲目进补,会令雌激素水平升高,造成内分泌系统紊乱,进而“催生”子宫肌瘤。

高糖高脂食物容易造成热量超标,提升

性早熟和肥胖风险,雌激素主要储存于脂肪组织中,当机体内的脂肪较多时,出现高雌激素水平状态,也会促进子宫肌瘤的生长。

此外,酒精会提高女性的血清雌激素水平,增加子宫肌瘤的风险。

生活中,子宫肌瘤给女性朋友带来很多困扰。那么,子宫肌瘤切不切?对此,刘国红表示,子宫肌瘤一般多为良性,多数肌瘤还会在绝经后自行缩小,极少数恶化情况,多见于绝经后子宫肌瘤继续生长且伴疼痛和出血的患者。得了子宫肌瘤,需要根据医生的诊断来确定治疗方案,并不是所有肌瘤都需要手术切除。

如果子宫肌瘤无临床症状,建议每半年做一次B超检查,监测其生长即可,子宫肌瘤正常的生长速度大约是每年不超过1cm。如果出现月经量增多或压迫症状,或肌瘤生长速度快,B超提示血流信号丰富的肌瘤就要考虑手术切除

另外,特殊部位的子宫肌瘤剥除如宫颈肌瘤、阔韧带肌瘤,建议早做手术。

生活课堂

侧柏叶煮水洗发好处多

中国中医科学院西苑医院副院长皮肤科主任医师宋坪介绍,爱脱发、头皮爱出油,可以试试用侧柏叶煮水洗头发,不仅能防脱发,还能养发育发,帮你告别稀疏细软,重拾浓密秀发。

方法:水里放30克左右生侧柏叶,煮开后晾至38℃~40℃之间,用这个水洗头发即可。

醪糟鸡蛋汤可助眠

北京中医药大学东直门医院脾胃病科主任杜宏波介绍,想要助睡眠,可以试试醪糟鸡蛋汤。将水和醪糟掺杂在一起,煮沸之后,加入鸡蛋,搅拌均匀即可食用,能够调养脾胃、补虚,助睡眠。

不过,三类人群不建议食用或不宜大量食用醪糟鸡蛋汤。1.醪糟中含有少量酒精,加热后,大部分酒精虽已挥发,但对酒精过敏的人群仍不推荐食用。2.对鸡蛋成分过敏的人群也不建议食用。3.血糖高的人群不推荐大量食用醪糟鸡蛋汤,因为醪糟中的糯米淀粉被分解后,有快速升糖能力。

玫瑰茉莉花茶疏肝理气

广东省中医院院长张忠德介绍,俗话说“伤春悲秋”,一到秋天,人体容易出现情绪抑郁、肋肋胀痛、咽喉有异物感、双目干涩发痒、失眠等不适症状,应通过疏肝理气,帮助缓解不适。

方法:玫瑰花、茉莉花各取3~5克,大火煮开后,再煎煮15分钟,可行气解郁、缓解压力、调畅情绪、美容养颜。不过,玫瑰花具有活血作用,孕妇、经期女性要避免饮用。

陈皮大枣生姜百合茶 调理脾胃

广东省中医院院长张忠德表示,进入秋季,气温开始下降,早晚温差大。胃肠道对这种天气变化及寒冷刺激较为敏感,如果防护不当,就会引发胃肠道疾病,出现泛酸、腹胀、腹泻、腹痛等症状,或使原来的胃病加重。此时应健脾养胃,帮助缓解不适,预防疾病发生。

取5克陈皮、5克红枣、5克百合、3克生姜,放入锅中后,加适量清水,水开后再煮5分钟,晾至温热喝。

注意:不要将此茶放凉后再喝,否则可能加重脾胃负担,也达不到养胃功效。容易口干、咽干、潮热、手足心热、反复口腔溃疡的阴虚火旺者及易上火人群不宜大量饮用。

当归黄芪蛋花汤补气血

容易疲劳,说几句话就觉得气短,睡眠不好,一些女性月经量比较少,下眼睑和指甲颜色变浅,记忆力差,这些都是气血不足的症状。

北京中医药大学东方医院脑病科主任医师韩振亚介绍,当归补血活血,黄芪益气生血,红糖可以补虚,鸡蛋营养丰富,也有补虚作用。将这几样食材做成一碗甜甜的汤羹,好吃又补气血。

方法:取15克黄芪、3克当归,加水熬煮,水开后加适量红糖,再加入1个鸡蛋,打成蛋花即可。

禁忌:当归活血,孕产妇和月经量特别大的女性要慎食。气血两虚的人,可根据身体情况,适量食用。

据CCTV生活圈