

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。可缓解贪凉饮食所致脾胃不和。

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，尽可能减少在花草繁茂区域逗留，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、豇豆、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。

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蕴介绍，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。将这几种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

盲目进补会“催生”子宫肌瘤

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，极少数恶变情况，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。



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，子宫肌瘤恶变概率很低，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