



身体周刊



扫码看更多内容

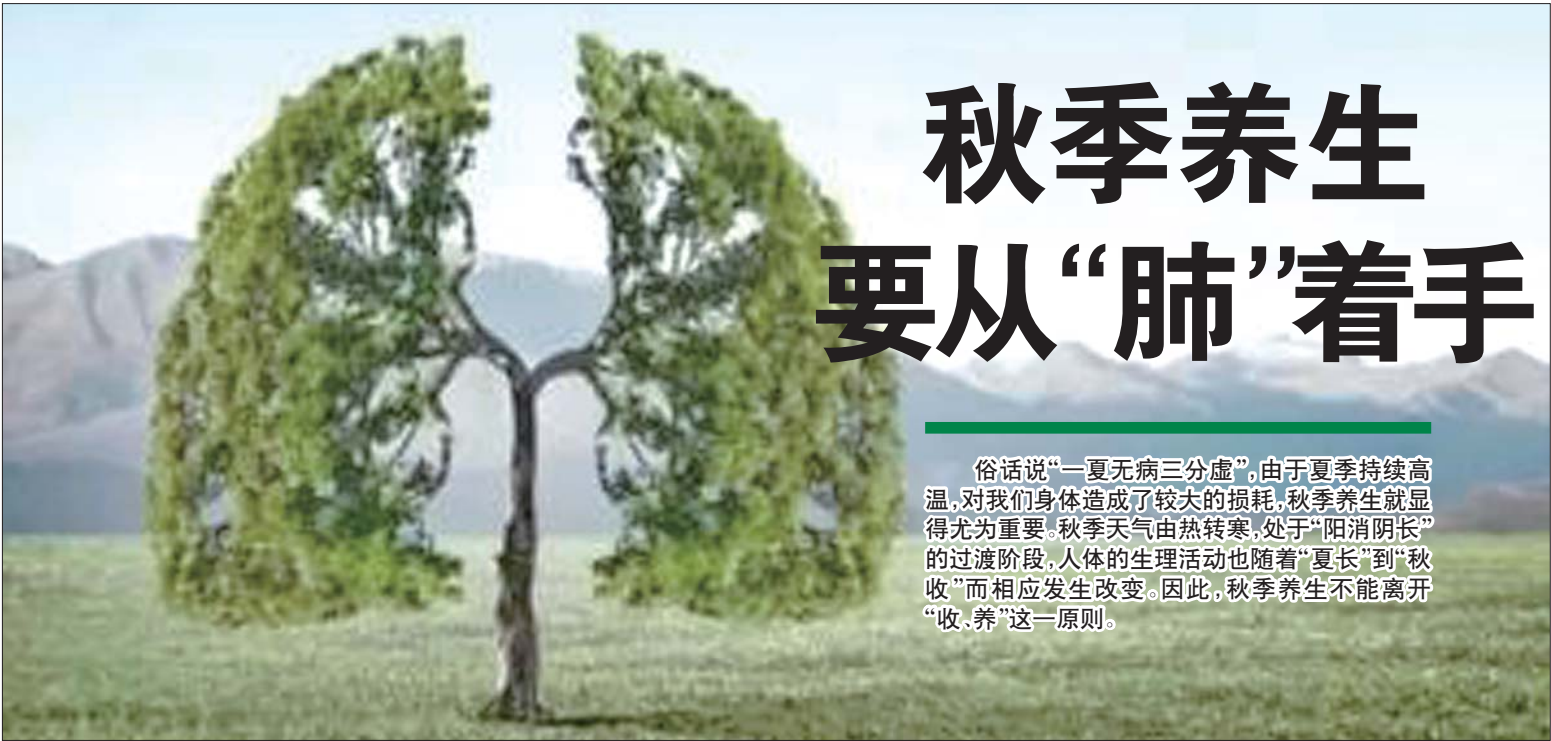
A12-13

齐鲁晚报

2020年8月23日
星期日

医学
健康
服务
科普

□ 策划：陈玮
□ 美编：郭传靖
□ 编辑：于海霞
□ 组版：刘森



俗话说“一夏无病三分虚”，由于夏季持续高温，对我们身体造成了较大的损耗，秋季养生就显得尤为重要。秋季天气由热转寒，处于“阳消阴长”的过渡阶段，人体的生理活动也随着“夏长”到“秋收”而相应发生改变。因此，秋季养生不能离开“收、养”这一原则。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

“贴秋膘” 以滋阴润肺为原则

《黄帝内经》中所说的“秋冬养阴”，就是指在秋冬养收气、养藏气，以适应自然界阴气渐生渐旺的规律，从而为来年阳气生发打基础，不应耗精而伤阴气。

秋季养生要从“肺”着手，“养阴防燥”是基本原则。“传统中医认为，秋季对应的人体器官是肺，春夏养阳，秋冬养阴，秋季气候干燥，很容易伤及肺阴，所以饮食应注意养肺，秋季膳食要遵循滋阴润肺的原则。”济南市第一人民医院针灸科主治医师李兴超介绍。

秋季膳食要以滋阴润肺为原则，养肺则要先健脾胃，百合、蜂蜜等都是不错的选择，要少吃辛辣油腻类。年老体弱者可采用晨起食粥法以益胃生津，如可食用莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等，既可健脾养胃，又可带来一日清爽。

对于“贴秋膘”的习俗，李兴超解释：“夏天天气炎热，有苦夏之说，人们食欲不好，会‘掉膘’，在天气寒冷前贴秋膘可以为抵御寒冷做准备。”

李兴超提醒，以前生活条件差，为了防止冬天缺食物，秋天会适当进补，这才有了贴秋膘的说法。现在物质生活丰富，再过度贴秋膘反而容易患上高血压、高血脂、高血糖等。

膏方等进补 要因体质而异

在秋季进补方面，山东中医药大学第二附属医院预防保健中心主任、副主任医师韩兴军表示，“人有9种体质，平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、特禀质、气郁质、血瘀质等。阴虚要滋阴，阳虚要温补，血瘀要疏肝，我们根据人体不同的体质，配制不同的膏方给病人服用。”

不过，韩兴军提醒大家，进补膏方一定要在医师指导下服用，同时还根据人体质的变化，每个疗程膏方的配方有所变化。例如一些滋阴

类补品，如果是阳虚类体质服用，吃多了反而对身体不利。

韩兴军认为，进补时，注意不要无病进补，虚实不分滥补：“不是虚症病人，对症服药，才能补益身体，否则，适得其反。”而且，进补要适量，切忌以药代食，提倡食补。

多运动是对付 “秋乏”的最好办法

俗话说“春困秋乏”。秋乏是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应，其表现出的倦怠、乏力、精神不振等，是人体的一种正常反应。“尤其在现代社会，大家工作生活压力都很大，情绪的调节非常重要，其作用甚至远超饮食进补带来的影响。”李兴超表示。

而防秋乏、调节情绪的最好办法，就是适当地进行体育锻炼。“金秋时节天高气爽，是运动锻炼的好时期，尤其应重视耐寒锻炼，如早操、快步走、慢跑等，以提高对疾病的抵抗力。”李兴超说，但在进行运动时，还应注意不宜突然运动过猛。

最好的状态是，运动到背部微微出汗，或自己感觉疲劳便可止住，有的人坐了一周办公室，周末喜欢进行几个小时不间断的运动，把自己累得汗流浹背，那样并不可取。我们每天都要走路，只需在走路时加快速度，尽可能大地摆动和舒展手臂，就是最简单方便的运动。

适当“秋冻” 可提高身体抵抗力

《黄帝内经》中讲道：“秋三月，此为容平，天气已急，地气已明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁。”韩兴军解释道，这是说秋天天气逐渐变凉，阳气削减，阴气上升，要早睡早起，情绪上保持不急不躁。

西医也有研究表明，秋天适当早起，起床前适当多躺几分钟，舒展活动一下全身，对预防血栓形成有重要意义。“我们每天在11点前入睡最好，因为子时是肝胆经运作、免疫系统自我修复的时间。现在很多年轻人熬夜，容易伤及心脏。”韩兴军讲道。

我国传统还有“春捂秋冻”的说

法。“按照‘春捂秋冻’原则，秋季不要急于加衣，适当让肌体冻一冻，体内阴阳会更加调和。而经受一些寒凉之气的锻炼，这也是增强机体对秋季寒冷气候的适应能力的重要方法。”韩兴军说道。但是，“秋冻”还要因人、因天变化而异，不应“为了冻而冻。”

注意预防呼吸系统疾病 和颈肩腰腿痛

入秋后，天气逐渐变凉，气候也变得比较干燥。正是这种气温渐低的“凉”，常常容易诱发各种疾病，尤其是呼吸系统的问题，咽炎、咳嗽等各种症状也随之而来。

如果不注意预防，极易引发头痛、鼻塞、胃痛、关节痛等一系列症状，甚至使旧病复发或诱发新病。老年人和体质较弱者，对这种变化适应性和耐受力较差，更应注意防凉。

同时，初秋时节，肠道传染病和虫媒传染病高发，例如痢疾、轮状病毒感染引起的感染性腹泻、登革热等；到了晚秋，气温较低，呼吸道传染病也容易暴发，包括流行性感冒、哮喘等。李兴超表示，针灸是治疗秋季高发病的有效手段。“最近天气早晚温差较大，再加上多雨潮湿，门诊上颈椎腰腿疼和关节炎的患者明显增加，主要就是秋凉，寒邪入侵所引起的。针对这种情况，针灸治疗的效果都不错。”

平时要养成勤开窗通风的习惯，保持室内空气流通，减少呼吸疾患。颈椎腰腿疼的患者还需注意，寒从脚起，平时多泡脚，做好足部保暖，可有效预防、缓解疼痛，早晚尽量不要再吹空调。



◎相关链接

中医秋季养生功

1.咀嚼鼓漱

每天晨起和临睡前，有如咀嚼口香糖样(张大口)做上下腭运动100次。然后闭嘴，舌抵上腭鼓漱100次，使津液满口，徐徐咽下，反复36回。咀嚼时，颊部肌肉会将滞留在左侧头部的血液向下牵引，送回心脏，促进血液回圈，抵御秋季凉气。

2.压揉承浆穴

承浆穴在唇下凹处，以食指用力压揉，即可感觉口腔内会涌出分泌物。若糖尿病患者在想喝水之时，用力压揉此处十余次，口渴即可消失，不必反复饮水。这种分泌物不仅可以预防秋燥，而且含有可延缓衰老的腮腺素，同时可使老人面色红润。本法简单实用，作为长期保健可以不受时间、场所的影响，随时应用。

3.秋季敲法

肺与大肠相表里，由于秋燥易导致大肠蠕动变慢，形成季节性便秘。专家介绍秋季敲法。眼睛的正下方颊贵处，是大肠经络贯通处，只要有规律地刺激眼眶正下方或颧骨四周，就可使肠功能恢复正常。方法：并拢食、中、无名指，以指肚有节律地轻敲。早餐后10至15分钟，是大肠最易发生作用的时间。此时，做几分钟的秋季敲法，可立刻产生便意。便通则肺亦强，整个精神状态也会明显改善。

4.“嘻”字功

为古代呼吸锻炼的呼法之一，有“去肺家一切积气”“出肺中之浊气”的健肺功能。方法是在空气清新处站立片刻，尽量吸入新鲜空气，稍顿一下，然后口中发出嘻(xi)音，渐渐呼出浊气，反复36次。“嘻”字音可以清肺。对外感发热咳嗽、痰涎上涌、老年性慢性支气管炎等，都有一定预防和治疗作用。 据《山西晚报》

老人感到躯体不适可能是患上焦虑抑郁症



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 张如意

《“健康中国”2030规划纲要》中提到，不仅要关注公众的生理健康，更要关注公众的心理健康。对老年人而言，不仅要关注躯体状况，更要关注心理状况。山东省精神卫生中心老年科副主任张艳表示，人到了老年，很可能会产生抑郁、焦虑等情绪障碍问题，这些问题会降低老年人的生活质量，一旦

发现这类问题应及时干预治疗。

今年74岁的李先生近9年来总是出现脊背疼的症状，“疼起来时辗转反侧，晚上根本睡不着。”李先生感到非常痛苦，他多次到综合性医院就诊，但自己的脊柱经检查并未见明显异常。后来，李先生感到病情越来越严重，尤其是每天上午7点到10点之间，常感到全身难受。

这到底得的是什么病？后来，李先生来到山东省精神卫生中心，经诊断，他原来得的是老年焦虑抑郁症。“抑郁、焦虑以及躯体化不适是老年期常见的情绪问题。尤其是躯体化不适的症状，很多老人因此跑了很多冤枉路。”张艳表示，具有躯体化不适症状的

患者以持久的担心或相信各种躯体症状的优势观念为特征，反复就医，尽管各种医学检查的结果都正常，尽管医生反复说明和解释，都不能打消患者的疑虑。或者患者确实存在某种躯体疾病，但其严重程度远远不足以解释其感受到的痛苦和焦虑。

张艳表示，老人有焦虑抑郁情绪，首先自己要加深对自身疾病的了解与认识，重视运动，多参与集体活动，更应该去看医生，接受正规治疗。对于身边的家人和朋友来说，更应该真诚地去理解，做好陪伴和支持。

在焦虑抑郁症的治疗方面，张艳表示分为药物治疗和非药物治

疗。对于药物治疗，医生会评估患者病情及躯体等各方面因素，选择合适的抗抑郁药物。在抗抑郁药物治疗的基础上，积极对症处理，如改善睡眠、抗焦虑治疗等。

非药物治疗包括心理治疗、运动治疗、音乐与艺术治疗、MECT(无抽搐电休克)、rTMS(经颅磁刺激)等。“老年焦虑、抑郁症的治疗目的在于减少症状，预防自杀、复发和症状复燃、改善认知功能，帮助患者掌握应对技巧以更好地应对环境改变，提高生活质量。”张艳提醒，如果身边的老年人有情绪方面的问题，应尽早到专业的精神卫生机构寻求帮助，以免耽误治疗时机。