

# 气不收则咳，神不收则烦，精不收则遗 秋季养生做到六收

天地之气总有时间的循环，这些循环中包含着生长化收藏的规律。每到秋季，经过了万物生长茂盛的阶段，气机开始衰退，实力不足也就必然要内收。天津中医药大学第二附属医院内科副主任医师江海涛表示，为适应季节的收，人体也需要有针对性地做到“六收”。

**收气。**气指的是呼吸之气，如果有气喘或咳嗽，则是肺气不收不降的表现。肺气不收有两种原因：一是受了外邪，肺气受到寒气逼迫就要上逆来抵抗，这时不能单纯收肺气，需要先发散外寒，常用药有麻黄汤、桂枝汤等；第二个原因是肺气本身不降，这时一般没有感冒发烧等症状，身体也没有酸、懒等不适，可以将枇杷叶、杏仁、浙贝各10克用水煎服，有降肺平喘之效。

**收神。**神气不收可能会出现心烦、失眠等症状。中医认为心藏神，但心要

藏好神，必须和肾相交，否则心神就会漂浮而难以入睡，严重时会有心烦。给心神不收者推荐一个《内经》中的方子——半夏秫米汤，该方只有半夏、高粱米两味药，可以各取20克，用水煎服，煎煮半小时以上即可服用，能够安神化痰。如果伴有心烦，可以服栀子豉汤，即栀子、豆豉各10克用水煎服。

**收精。**精不收可能表现为遗精、遗尿，这是由于肾的收藏功能下降，如果患者没有舌苔厚腻、口苦、小便黄赤等湿热下注的症状出现，就应该考虑补肾固精了。遗精者可取桑螵蛸10克煮水服，遗尿者可取益智仁10克煮水服，二者分别有固精缩尿之功。另外，还可艾灸关元穴（肚脐直下三寸），每次10分钟，每日1次，也可固肾敛精。

**收涎。**中医将唾液中比较清稀的部分称作“涎”，它具有润泽口腔的作用，并有助于食物的吞咽和消化。《内经》中说：“五脏化液……脾为涎”，脾功能正常的情况下，涎液能润泽口腔但不

溢出口外；若脾胃不和，则往往导致涎液分泌急剧增加，出现流口水等症状。想“收涎”需要先健脾，小儿流口水可用白术、茯苓、冰糖各10克，共研为末，放入瓷碗中，加水100毫升，入锅蒸30分钟，取药汁分3次服；成人流口水可用白术、益智仁、茯苓各10克水煎服，有健脾收湿之效。

**收汗。**很多人有出汗的异常，有人白天出汗，有人夜间出汗，还有人头部出汗。一般来说，白天出汗的属于阳虚不固，可以将黄芪、生牡蛎、山茱萸三味药煎水服；夜间出汗多属阴虚不敛，可以服用六味地黄丸来缓解；头部出汗多是体内有郁滞，建议找医生具体辨证分析。

**收液。**液指的是肠液，肠液不收则表现为腹泻，腹泻又可以导致体液的丢失。秋季是腹泻的高发期，经常腹泻者，建议用赤石脂30克、苍术10克用水煎服；还可用手围绕肚脐做逆时针揉腹，有健脾湿肠的功效。

## 三叉神经痛 国药“颅痛宁” 治一个好一个

三叉神经痛号称“天下第一痛”，患者风寒入脑，导致头面神经间异常放电，产生刀割、火烧、针刺或触电样剧痛。传统卡马西平等西药依靠麻醉神经暂时止痛，易导致白细胞大量减少，并引发中风等严重疾病……

我国“治疗三叉神经痛第一人”卢芳教授历经20年成功研制OTC国药

——颅痛宁，是我国唯一专治头痛、牙痛、脸痛的中成药，通过“疏通经络—驱风排寒—修复神经”直指三叉神经痛病根，疗效快速。颅痛宁自上市以来，服药病友普遍反映，没想到多年的三叉神经痛仅服一月左右就解决了疼痛。

颅痛宁：全国独家新药，国家20年专利保护，已治好很多患者，尚未见无效病例

报告，被誉为“专治三叉神经痛第一良药”。

好消息：即日起买5送1特惠活动咨询热线：0551-62837282（市内免费送货）地址：合肥普济药房（市府广场）益民诊所（大钟楼与环城路口向西100米）淮南仁济（润丰宾馆旁）安庆宝芝灵（116医院对面）阜阳华利（三里小学旁）六安大别山路50号药房 蚌埠工农药房（工农路9号）

## 从头到尾吃萝卜



俗话说“秋季萝卜赛人参”，眼下正是“小人参”上市的季节。但鲜为人知的是，萝卜各部分口感不同，吃法上也有所不同。国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨教你从头到尾吃萝卜。

萝卜的顶部到3~5厘米处水分较少，质地很硬，适宜切丝爆炒、做汤，也可以配羊肉调馅，味道极佳。

萝卜中段含糖量较多，甜度较大，质地脆嫩，这个部位是整个萝卜口感最好的，所以适合生吃，拌沙拉、做凉菜也都特别可口，也可以炒或做汤。

萝卜中段以下到尾部，含有较多的淀粉酶和芥子油，味道辛辣，可以起到健胃消食的作用。如果喜欢萝卜的辛辣味，可以选择生吃此段，或者腌制成萝卜干。接受不了辛辣味的人可以选择炒、炖汤或做馅等烹调方法，可减少其辛辣味。

最后，需要提醒的是，为了摄入更多的营养，萝卜最好带皮吃。

## 对抗宝宝秋季腹泻，试试益生菌

每年9~12月份，不少宝宝都会出现秋季腹泻。对于宝宝来说，秋季腹泻势凶猛于虎。随着医学知识的普及，妈妈们不愿意给宝宝使用抗生素，有没有更好的方法呢？合生元的营养专家表示，平时多食用一些益生菌可以增强宝宝肠道抵抗力，如果宝宝已经得了秋季腹泻，也要及时服用益生菌，调节肠道菌群。

儿科专家认为，患了秋季腹泻，家长最重要的是要保证宝宝液体的摄入，如果宝宝不吐，要用最大的耐心频频地给他喂口服补液，只要把住脱水这一关，宝宝的病情就不会恶化。同时，因为秋季腹泻是病毒感染，使用抗生素是无效的，相反还可能造成宝宝肠道正常菌群失调，加重腹泻症状。应及时补充益生菌，纠正肠道菌群失调，减缓腹泻症状，缩短

腹泻过程。

合生元的专家说，益生菌是肠道内的有益菌，能帮助维持肠道的正常系统，可以促进营养吸收、刺激机体免疫系统，提高人体免疫力。选择儿童益生菌要关注它的活性和数量两个指标。合生元益生菌每小袋含有98.85亿个活菌，合生元特有的常温保护技术进一步加强对益生菌的保护，能够在常温下保持长久活性，服用后可直达肠道发挥作用。

专家表示，益生菌也不是万能的，也不能只在腹泻时才想起来。平时也要多补充益生菌，调节好肠道，增加宝宝自身的抵抗力，这样病毒才不会找上宝宝。同时还需要合理的膳食营养，让宝宝多运动多晒太阳，多管齐下才会有个健康的好身体。

## 围巾用得对，秋冬一味“药”

在秋冬季，围巾可以算得上是一味“药”，能避免感冒；能消除脑疲劳，还能缓解在秋冬季加重的高血压病、失眠症等。

武汉市医疗救治中心中医科主任阮连国介绍，颈部是人体的“要塞”，是神经中枢最重要的部位，更是心脑血管的必经之路，中医认为，风、寒、暑、湿、燥、火是致病六因素，其中风寒之邪居前两位。

如果受寒，不但加重颈椎病，还会引发其他慢性病，尤其是办公室一族，长时间保持低头或固定姿势工作，会引起慢性劳损。脖子本身就娇贵，再加上有慢性劳损的底子，若遇加上风寒袭击，背部会受凉，小则患感冒，大则易患风湿病等。

让脖子不受寒，最简单的方法就是戴围巾。此外，围巾让颈部保暖，不仅可以避免颈部疲劳，而且可避免头颈部血

管，因受寒而收缩使得脑部的血液循环减慢，所以对高血压病、心血管病、失眠等都有一定的好处。还可扩胸仰头伸筋骨，即双手交叉放在颈后，同时扩胸，头向后仰，手臂向前用力，使得脖颈与手臂形成“抵抗”之势，锻炼头颈部肌肉。



## 食疗

### 这些食物可防老年痴呆

据研究，下列食物有助于预防老年痴呆。

**核桃：**核桃含有丰富的亚油酸，被机体吸收后会形成脑细胞的组成物质。

**花生：**有明显的抗衰老作用，多食可延缓脑功能衰退，抑制血小板黏聚，防止血栓形成。

**大枣：**可养血安神、补养心脾。对于心脾气血两虚的痴呆病人较为适宜。

**桑葚：**对肝肾亏损、心脾气血两亏的痴呆病人尤为适宜。

**桂圆肉：**适合心脾气血两虚，兼有畏冷乏力、面足浮肿的痴呆患者。

**山楂：**常用于治疗有老年痴呆兼有高血脂症、糖尿病患者。

**鱼：**多吃鱼对预防痴呆有好处。因为痴呆病人脑补的DHA不饱和脂肪酸的水平偏低而鱼肉尤其是金枪鱼中这种脂肪酸的含量很高。

记者 李皖婷

## 养生

### 多喝菊花茶防眼干燥

安徽省中医院内分泌科主任方朝晖建议，干燥的秋季，饮食起居都要特别注意预防秋燥。大家平日可多吃一些清润、温润为主的食物，比如：芝麻、核桃、糯米等。秋天上市的果蔬品种花色多样，像藕、甘蔗、秋梨、柑橘、山楂、苹果、葡萄、百合、银耳、柿子等，都是调养佳品。

进入金秋，还可多食用养阴润燥的佳品——百合。现代药理学研究表明，百合具有明显的镇咳、平喘、止血等作用，对于患有咳嗽的老人、儿童，经常食用，对呼吸道和消化道黏膜有保护作用。

此外秋季空气干燥，可能导致眼睛缺水。方朝晖建议大家常饮菊花茶，可防眼干燥。

陈小飞 记者 李皖婷

## 防病

### 口鼻保护好，疾病减一半

很多人都免不了秋冬要病一场，北京中医药大学东方医院疑难病研究室主任、首席专家周平安表示其实只要做好口鼻和身体的保暖，防病工作就完成了一半。口鼻是呼吸道的门户，其分泌的免疫球蛋白可以抵抗细菌病毒入侵。但气温骤降导致毛细血管收缩，分泌的免疫球蛋白少了。所以，降温时不管刮风与否，最好都佩戴纱布口罩外出，口罩要每天换洗。还有一个简单的方法：每天用棉签蘸香油擦拭鼻腔1~2次，可滋润黏膜、预防感冒。

此外，穿衣要暖，但不能捂出汗，出汗就是身体阳气外泄，反而会降低抵抗力。

摘自《大河健康报》

## 生活

### 沐浴露，3分钟内冲净

近日，台湾消费者文教基金会调查发现，市面上出售的沐浴露中，近五成添加防腐剂，体质过敏者使用后易出现过敏现象。台湾新光医院医学美容中心皮肤科主治医师徐常捷指出，沐浴露添加防腐剂是为了防止产品在潮湿的环境下滋生细菌。不过，只要在安全限量标准内，涂抹完立即冲洗，停留在皮肤上的时间不超过3分钟，都不会造成皮肤红肿、搔痒或脱皮的症状。

摘自《新快报》