



秋分过后养生保健应该怎么做? 保持乐观、平衡膳食、预防感冒



秋分之后,气候逐渐干燥,夜晚虽然凉爽,但白天有时气温仍较高。中医认为,热能伤津、伤气,燥胜则消耗津液。秋分过后养生保健应该怎么做?需要预防哪些疾病呢?本期健康问诊集纳了专家的意见,东南大学附属中大医院中医内科主治医师侯茜等专家提醒您,秋分过后养生保健应做好适当进补、平衡膳食、预防秋燥三方面。 ■ 蔡富根/整理

日常饮食以清淡为宜,忌油腻

秋已过半,气温由热转凉,人体的消耗也逐渐减少,食欲开始增加,人们选择食物的范围扩大了。这时,在膳食调配方面要注意的问题就是要平衡膳食,可以根据秋天季节的特点来适当进补,为过冬做准备。而秋季进补则应遵循“补而不峻”“防燥不腻”的原则,可以增加一些营养物质的摄入,如鸭肉、猪肉、鳖肉、乌骨鸡、鱼、禽蛋、奶制品等既有营养又易消化的食物,同时还能增强抗病能力。而对于脾胃虚弱、消化不良的人群来说,可以常服健脾补脾胃的莲子、山药、扁豆、百合等。

除此以外,秋季的饮食还应当注意“少辛多酸”,少吃辛辣发散之品,如辣椒、生姜、肉桂、花椒等。同时也要少吃煎炸烧烤等肥甘厚腻之品,这些食物易生湿热,损伤脾胃,加重秋燥。相反,可以多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物。

在饮食调养上祖传中医也是以阴阳平衡方面作为出发点,防止阴阳失调。不同的人有其不同的宜忌,如对于老年人应尽量少食太热进补之品,以防上火;发育中的儿童,如没有特殊原因,也不宜过分进补。

保持乐观情绪,注重身心健康

秋燥的症状主要表现在呼吸系统、皮肤以及肠道等三个部位。呼吸系统的秋燥症状主要表现为口鼻干燥、咽部干燥等。皮肤的秋燥症状表现为皮肤的干燥、瘙痒,甚至出现干裂、皮屑脱落等,尤其需要引起注意的就是老年人和糖尿病患者。而肠道干燥则是表现为肠道津液不足,容易出现大便干结难解、便秘、腹胀等情况。

秋分由于日照逐渐减少,人的情绪往往受到影响,容易使人情绪低落,是抑郁症的高发季节。因此最关键的是培养乐观情绪,保持心态平和,多用乐观积极的心态对待身边的人和事。空闲时间可以和家人朋友出门走走,逛街、吃饭、爬山、旅游

都可以缓解消极情绪。体质调养选择我国古代民间九九重阳登高观景的习俗,登高望远,使人心旷神怡。一切的忧郁、惆怅等不良情绪顿然消失,这是养生中“养”的手法之一,也是调节精神的一剂良药。

秋高气爽,胃口大开,一不留神吃多了,再加上秋燥,更容易便秘。晚上睡前或清晨起床时按摩肚臍,是个简易的促便方法。方法一:先仰卧,搓热手掌心,两掌心在右腹下部开始,顺时针方向旋转,按摩30圈;方法二:摩擦腰下的尾骨也有通便或防治痔疮的作用。

早晚气温骤降,及时添衣防感冒

专家提醒,秋分时节,天气转凉,早晚温差大,公众要时刻注意天气变化,及时添加衣服,并进行必要的体育锻炼,增强体质,以预防感冒等疾病的发生。要依个人身体状况,开始耐寒锻炼,宜早睡早起,多选慢跑、瑜伽、太极等轻松平缓的运动项目,以提升阳气,抵御病邪。

秋季的气候忽冷忽热,有时又秋雨连绵,人们稍不注意就会伤风感冒或旧病复发。因此,侯茜主治医师给大家推荐了2款中医药膳,来帮助大家增强机体抵抗力,从而防止疾病的发生。

●玉屏风散

出自《丹溪心法》,采用黄芪10克、白术20克、防风10克一起煎水代茶饮,或服用玉屏风颗粒一天2~3次。

对于基础病多、体质较差、易感冒及气虚出汗的人群来说,如出现疲劳乏力、怕吹风、易出汗等症状,在秋季坚持服用玉屏风散,可以起到补气固表止汗、增强抵抗力的作用。

●增液汤

出自《温病条辨》,采用玄参15克、麦冬12克、生地12克一起煎水代茶饮,能润一身之燥,适合阴虚体质患者,如糖尿病出现口干口渴、复发性口腔溃疡、习惯性便秘、慢性咽炎等情况服用,在秋季可常饮用。

来源:扬子晚报、人民网、央广网

儿科疾病中医预防

■ 庐江县人民医院儿科 张海艳

由于儿童生理的特点、家长喂养方式等因素,儿童会比较容易出现各类疾病,因而日常的预防显得尤为重要。儿童的各个身体内脏器官还没有发育完全,免疫系统功能不足。儿童出现疾病比较频繁的时期,包括:幼儿出生后半年和幼儿刚刚进入幼儿园。针对于幼儿比较容易出现疾病的情况,建议家长需要进行有效的预防。中医预防在文科疾病的治疗中占据重要地位,更加偏重于整体扶正的理念,以儿童的生理机制为基础,对其体内的气血、阴阳开展有效的平衡,对机体生理功能进行全方位的调整。在外部天气和气候环境转变的背景下,利用有效的中医预防举措。中医学认为疾病出现的根本原因是由于邪气入侵所致,如果身体机能正气旺盛,则可以有效地抵抗邪气的入侵,预防疾病出现或者是降低疾病发展的程度。基于此,在儿童疾病的中医预防上,以扶正固本作为基本的理念,提高儿童的免疫力和抵抗力,可以抵御邪气入侵身体。

目前,在儿童疾病中,常见的疾病包括:

一、感冒疾病

感冒是儿童疾病中发生频率比较高的疾病,也就是我们日常所说的伤风。中医学观念认为:感冒的出现是因为六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)入侵身体导致的。感冒以程度划分为重度感冒和轻度感冒,轻度感冒,一般会出现流鼻涕、咳嗽等临床症状,但是整体上儿童可以保持良好的精神状态,这种情况下,建议家长不必着急送医院,可以使用中医防治的方式,如:开水煎服生姜红糖水,开水煎服豆豉、葱白及生姜混合水,服用银翘解毒颗粒。重度感冒,儿童会出现连续不断的高烧、呼吸明显加快并且精神很差总想睡觉,这种情况下,建议家长必须马上送医治疗。通常,感冒也分为风寒和风热两种类型,判断的方

式,最简单最有效的则是直接进行观察,家长需要判断两个关键:咽部和舌头。风寒感冒:咽部和舌头不会出现充红的现象。风热感冒:咽部和舌头会出现充红的现象。

对儿童感冒的中医预防上,包括:第一,预防儿童受凉。儿童夜间睡觉不老实,容易反复踢被子,很多家长就会给儿童穿较厚的衣服睡觉,但是儿童穿衣睡觉,身体肌肉得不到放松,就会形成呼吸和血液循环不顺,睡眠质量降低。部分儿童睡觉喜露胳膊和脚,太阴脾经和太阴肺经分别在人体脚和上肢的部位,如果脾肺受寒气入侵,则较容易出现伤风。建议家长可以为儿童准备睡袋。儿童日常穿衣,不宜过多,儿童好动,易出汗,风吹易导致寒邪入侵,引发感冒,因而遵照古人所说:“春捂秋冻”之理。第二,晚饭不宜过饱。与家长喂养方式有关,在儿童晚饭的时候不宜吃过多的食物,这会使得儿童的脾胃不堪重负,易出现积食,时间一长,则会出现脾胃积热,这也是感冒出现的内在因素。第三,增强儿童体质。合理控制儿童的饮食结构,保证营养均衡。保证儿童具有充足的睡眠,提高睡眠质量,在条件允许的情况下,需要适当地到户外参与锻炼,呼吸新鲜空气,建议家长选择符合儿童的体育运动,避免出现高强度的运动。

二、咳嗽

咳嗽属于呼吸道系统的疾病,包括:支气管炎、上呼吸道感染、肺炎等等。咳嗽想要完全治愈是存在一定难度的。咳嗽属于自卫性的反射,在一定程度上,可以帮助将呼吸道的粘稠分泌物或者是异物等排出。基于此,建议家长需要在儿童出现咳嗽症状的时候,需要仔细观察,联系其他的症状再进行判断。不需要送医治疗的咳嗽,可以利用食疗的方式进行处理,如:

风寒咳嗽:水煎生姜大蒜红糖水、水煮大蒜冰糖水、

蒸花椒冰糖梨;风热咳嗽:煮冰糖川贝梨水、水煮萝卜;内伤咳嗽:煮山药大米粥、红枣白果汤等。

三、腹泻

腹泻在儿童疾病中经常会发生,常见于春天和秋天,2周岁的儿童发病比较频繁。患儿出现大便稀、腹痛等临床症状,腹泻程度不同带来的不良影响存在较大差异,症状较轻,则可以在积极治疗后痊愈,症状严重,则会造成长期腹泻形成营养不良,不利于儿童的生长发育。中医学认为:儿童出现腹泻主要的缘由在于脾胃,饮食不合理受到外邪入侵,使得脾胃受损,水反为湿,谷反为滞,形成腹泻。建议家长对儿童出现腹泻的情况,需要全面观察,如果腹泻次数不多,儿童精神较好,不存在脱水情况,则可以通过按摩进行腹泻症状的缓解和改善。如果腹泻频率高,并出现发烧、呕吐、脱水等情况,需要马上送医救治。腹泻发生后,家长需要调节儿童的饮食,多以易消化的食物进行喂养,使得其肠胃压力降低。需要对儿童的腹部进行充足的保暖。由于腹泻次数多,建议家长使用温水,对儿童的肛门部位进行清洗,并且涂抹一些油脂类的软膏,预防儿童出现肛门感染的症状。

儿童出现腹泻,可以采用中医的方式进行治疗和预防,包括:水煎银杏叶和鬼针草,清洗双足,可以治疗和预防小儿秋季腹泻;将吴茱萸和白胡椒研磨后,敷在儿童肚脐位置,可以治疗脾虚造成的腹泻;通过小儿推拿中的捏脊疗法,可以有效地缓解和改善小儿腹泻的症状。

中医预防在儿童疾病中应用越来越广泛,通过对儿童疾病的观察和病情的掌握,合理调节饮食和用药。同时,在日常生活中,建议家长对儿童常见的疾病进行有效的预防,降低儿童疾病的发生,确保儿童可以更加健康茁壮地发育和成长。