



「贴秋膘」不油腻！换季养生注意3点

图视觉中国

文/羊城晚报记者 林清清 实习生 吴锦琇 通讯员 查冠琳

俗话说“秋不食瓜”是怎么回事？“贴秋膘”就是放开吃肉？广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红提醒，白露时节，日常养生要注意三个要点才能“治未病”，保健康。

1 入秋先清浊，换季少生病

时至中秋，岭南仍不时炎热与大雨交替。闫玉红提醒，经过一个夏天的闷热潮湿，许多人身体内积聚了很多湿气、热毒。当秋气收敛，与体内的湿热瘀堵撞到一起，就很容易导致体内郁热，诱发湿疹、口疮、痘痘等。

因此在秋凉到来之前，应该先把体内的痰湿好好排一排。闫玉红建议，这段时间可

适当多喝清湿浊的汤水，例如加入赤小豆、薏苡仁、陈皮、杏仁、丝瓜等食材，既可祛湿化痰，又能开宣肺气。在排出夏季在体内积聚的水湿之余，还能预防秋季咳嗽、支气管炎等肺部问题。

此外，这段时间可以适当吃点酸味食物，比如葡萄等。因为“酸入肝”，可以强盛肝木，防止肺气太过对肝造成损伤。

2 “贴秋膘”不一定真的要吃肉

许多人已经开始忙着“入秋贴秋膘”。闫玉红表示，其实这些民间谚语有一定的养生智慧。夏末秋初，应该把人体消耗掉的“能量”补回来，这样秋冬才有足够的正气来抵御寒冷和疾病。

不过，贴秋膘并不是单纯吃肥肉。闫玉红表示，所谓补

充“能量”，从中医的角度看，其实应是补精气、精血。因此，此时贴秋膘，并不一定要吃肥肉。对于大部分人而言，一杯黄芪补虚茶是补精气和精血的好选择。黄芪补气，红枣补脾补血，枸杞补肝肾之精，看似简单，却能把身体消耗的“精、气、血”都补到位。

3 “秋不食瓜”，寒湿重者与儿童注意

俗语有云“秋不食瓜”“秋瓜坏肚”。闫玉红提醒，这里说的“瓜”主要是指西瓜。西瓜是夏天的水果，性味寒凉。如果立秋后还大量吃西瓜，不仅易伤脾胃，还易生痰湿。尤其是脾虚寒湿重的人以及小孩子，到了秋天，最好就不要再吃西瓜了。

此外，夏秋交接时期，还要注意拒绝冷饮冷食，否则容易

伤脾、生痰湿。《黄帝内经》里提到：“秋伤于湿，冬必咳嗽”，所以若不注意，很可能成为秋冬咳嗽不止的“导火索”。

当然，到了此时，空调温度也应调高一些，或换成小风扇，避免受寒。在运动时尽量选择慢步、瑜伽、打坐、太极等较平缓温和的运动，微微出汗即可，避免大汗淋漓，以免过度损耗津液，埋下病根。

黄芪补虚茶
材料：黄芪5片、枸杞10颗、红枣5颗（去核）。
做法：泡水喝，代茶饮。
功效：补精气、补血。
禁忌：阴虚上火、有实火的人不宜饮用。



图视觉中国

秋季螃蟹正肥美，生吃、贪吃危险多！

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 简文杨 唐小雨

秋风起，蟹脚痒。中秋佳节将至，除了月饼外，螃蟹也是必备的佳肴。据了解，古时候人们就有中秋吃蟹的习俗，宋代文人张耒曾写道：“遥知漉水蟹，九月已经霜。巨实黄金重，蟹肥白玉香。”足以见中秋时节螃蟹之诱人。

螃蟹如此肥美，它含有哪些营养？食用时又有哪些要点要注意？记者专访消化内科专家解答。

螃蟹营养高，却不可贪吃

“螃蟹是营养价值较高的食物。”中山大学附属第六医院消化内科张敏副主任医师介绍，螃蟹中含有丰富的蛋白质，适量食用可以很好地补充身体所需，帮助身体提高抵抗力。螃蟹还含有丰富的钙、铁、镁等微量元素，适量食用螃蟹可以很好地补充身体所需要的微量元素。

“任何食物都要适量食用，螃蟹也一样。食用过量的话，过多的蛋白质对于消化系统来讲，也是一种负担。”张敏强调，螃蟹食用过多会增加消化系统的负担，容易引起腹痛、腹泻、腹胀等消

化不良症状，还可能导致肠炎。

美味的蟹肉里还含有大量的胆固醇以及脂肪，大量食用后会造成体内胆固醇超标、脂肪含量升高，从而增加心血管疾病的发生。冠心病、高血压、高血脂患者如果大量食蟹，可能会造成病情加重，甚至诱发其他并发症。

此外，螃蟹还含有较高的嘌呤，摄入过量会诱发痛风。本身有痛风、高尿酸血症的患者食用后，会加重病情，导致疼痛更加剧烈。

“消化系统较弱的老人、小孩、肠胃疾病患者、心血管疾病患者、尿酸较高的人群要慎吃螃蟹，切莫过量食用。”张敏说，秋季螃蟹肥美，但仍要以尝鲜为主。她建议，不同的人应根据自身情况适量食用，即使尝鲜也最好不要超过一两。

生腌螃蟹味道棒？为了健康要熟食！

广东有些地区常吃生腌，中秋时节螃蟹肥美，是否可以吃生腌螃蟹？“淡水蟹不能生腌食用，它含有很多寄生虫和细菌，食用会有极高的感染风险。即使是海水中的螃蟹也不推荐生腌，吃蟹最好要熟食。”张敏表示，螃蟹体内含有大量的寄生虫和细菌，要用高温才能将其大部分杀灭，生腌使用的白酒、腌料对寄生虫、细菌的杀灭效果远远不够，食用生蟹有较大风险。

此外，即使经过冷冻，螃蟹带有的细菌、寄生虫也不会被全部冻死，只是抑制了病菌的繁殖和生长，当恢复到常温，这些病菌就会大量滋生而产生毒素，因此，吃螃蟹建议还是要高温烹饪。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

白露转凉外寒袭 虚寒咳嗽怎消除

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 肖先生，55岁，咳嗽咽痒10余年，加重1周余

肖先生今年55岁，年轻时便开始吸烟。步入四十岁后频繁出现咽痒、干咳，有时咳得厉害了还会出很多汗。加之工作繁忙，饮食不规律又喜冷饮，长久之来时不时胃胀、呃逆，严重时还反酸。一开始症状不是特别严重，肖先生没放在心上。随着年龄增大，他感觉身体情况越来越不乐观，数次到

医院就诊检查，被确诊为咳嗽变异性哮喘，这才开始坚定戒烟，并接受药物治疗。治疗后时有好转，但稍不注意咽痒、干咳就会反复。白露后天气转凉，肖先生咽痒、咳嗽一下子又发作了，尤其在晨起和夜晚，还手脚冰凉。同事介绍德叔治咳不错，于是他赶紧找上德叔求治。

德叔解谜 肺脾两虚，阳虚则寒

肖先生有将近三十年吸烟史，烟毒熏肺，导致肺气虚弱；因喜饮冷饮，长久伤及脾胃，加之工作繁忙，饮食不规律，以致脾胃受损。脾主运化，为一身气机升降枢纽，脾运化不力，影响一身气机升降，又会进一步影响肺的宣发肃降功能。肺主气，司呼吸，肺脾两虚不固易因一身之气运行不畅而导致咳嗽不止，在天气变化时还易受外邪侵犯，使咳嗽加重。当

天气渐凉，外有寒邪，内有阳虚，内外之寒里应外合，以致手脚冰凉。

德叔表示，长年久病导致的肺脾两虚、脾胃虚寒，需要一段时间整体调治。治法则采用温阳健脾、补肺益气。同时强调应首先要调整饮食习惯和作息，才能从根本上解决问题。肖先生坚持服药两周后症状便有明显改善，也听取了德叔的建议，改变不良习惯，人也越来越精神了。

预防保健 适当运动添阳气，穴位敷贴温脾阳

所谓“斗指癸为白露，阴气渐重，凌而为露，故名白露”。进入白露节气，夏日残留的暑气逐渐消失，天地的阴气上升扩散，夜晚渐凉，昼夜温差拉大。寒生露凝，肺脾两虚者卫外不固，易遭外寒侵袭。若兼有内寒者，内外之寒汇合，使症状加重。因此，德

叔建议平日可用穴位敷贴法进行预防保健，以温阳健脾。取白芥子、苏子各10克，细辛3克。将上述药材打粉，放入适量生姜汁，调成糊状。取少量药糊加热后放在纱布上，敷于足三里穴、关元穴，待冷却后更换，每次敷10-15分钟，1周2-3次。

德叔养生药膳房

党参煲鹧鸪汤

材料：鹧鸪1只，猪瘦肉150克，芡实40克，党参20克，生姜2-3片，精盐适量。
功效：健脾润肺，益气祛湿。

烹制方法：诸物洗净，鹧鸪洗净，猪瘦肉切小方块状。将上述食材放入锅中，加清水1750毫升（约7碗量），武火煮沸后改为文火煲1.5小时，加入适量精盐调味即可。

做胃肠镜痛吗？

专家：无痛胃镜，10-30分钟醒来就走

大湾区医院 优秀科室解密



文/羊城晚报记者 张华 通讯员 伍晓丹 韩羽柔

本期目标：消化内镜中心

解密地点：南方医科大学珠江医院消化内镜中心

在我国，食管癌、胃癌、结直肠癌三大消化道恶性肿瘤占所有肿瘤病例的50%。仅胃癌就造成了每年50万人死亡。值得关注的是，我国消化道癌患者中，近85%的人在确诊时已属于中晚期，五年生存率仅36%。与此相反的是，相当多的人不愿意接受胃肠镜早期筛查消化道肿瘤，其中怕痛是一个很重要的原因，做胃肠镜是不是真的很难受？为此，记者特别探访南方医科大学珠江医院消化内镜中心，了解目前消化内镜的最新发展情况。

“没有症状不检查”是消化道肿瘤早筛误区

走进珠江医院消化内镜中心，这里占地面积逾1500平方米，含12个检查室，其中包括内镜介入检查室及负压手术室各1间，配备高清内镜系统、内镜诊疗配套设备。该院消化内科主任王新颖向记者介绍：“目前消化内镜中心每天有近200例消化道内镜检查，这些患者往往都是有症状才来就诊，早期筛查肿瘤的比例不高。许多人认为平时身体没什么不适，偶尔出现消化道症状也没及时做胃肠镜检查。但是，像胃息肉、胃低级别上皮内病变、结肠腺瘤等癌前病变一般很少有早期症状。而当出现胃痛导致的上腹痛、结肠癌导致的便血等症状时，肿瘤往往已经处于中晚期了。”

内镜下微创手术 早期解决问题

来自潮州的49岁张先生喜欢喝茶，还有几十年烟史。近日他在南方医科大学珠江医院体检，胃镜检查中发现食管有一处20×10mm的平坦发红区域，表面黏膜粗糙。组织活检证实为食管高级别上皮内病变，即早期食管癌。医生通过内镜黏膜下剥离术，完整剥离整个病灶，不用外科手术，早期食管癌即获得治愈。

无痛胃肠镜、胶囊内镜 舒适无感接受检查

“食管癌、胃癌的早期诊断主要依靠胃镜检查，结肠癌的早期诊断主要依靠结肠镜。”王新颖指出，高清、放大染色内镜是消化道肿瘤早期筛查、早期诊断的利器。“珠江医院消化内镜中心配备了目前最先进的内镜设备，可以对病灶进行数十倍放

大仔细观察，更易于发现早期微小癌变病灶。”有些人不能接受胃肠镜检查，以为胃肠镜检查很痛苦，王新颖回应：“其实，这种情况早已改善，现如今无痛胃肠镜、胶囊内镜等技术都非常成熟，胃肠镜检查远不像人们想象中那么痛苦。现在有无痛胃镜和肠镜，应用精准麻醉，整个过程大概10-30分钟，做完检查后人就苏醒了，几乎感受不到不适。”

缓解秋季不适 揉这些穴位

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧 图/医院提供

白露已至，秋风习习，天气开始转凉，体感舒适，不过秋燥也随之而来，除了多吃润燥的食材，广州中医药大学第一附属医院老年病科廖慧丽副主任医师还推荐通过穴位按摩来解秋燥以及其他秋季易发生的不适。

【秋燥】燥是秋季的主气，夏秋之交的季节，很多人尚未从夏季炎热潮湿的天气中适应过来，饮食也没有调整，更容易出现“燥”的症状，表现为唇干舌燥、喉咙痛、皮肤干，便干等不适，养生宜多生津润燥。

推荐穴位：承浆穴（唇唇沟的正中凹陷处）
功效：生津敛液防秋燥
按摩方法：每天用食指指腹按压穴位1-2分钟。

【易患呼吸道疾病】燥邪易伤肺，且秋季早晚温差大，因此秋季易患呼吸道疾病，老年人宜早睡早起，此节气，晨练不易大汗淋漓，能够帮助宣发清肃肺气。

推荐穴位：鱼际穴（第一掌骨中点的桡侧赤白肉际处）
功效：清宣肺气，清热利咽
按摩方法：每天用拇指指腹按压穴位1-2分钟。

【睡眠质量差】秋季气温波动大、气压变化大，在季节交替之际易发生失眠，或睡眠不宁。
推荐穴位：神门穴（腕掌横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处）
功效：宁心安神
按摩方法：每天睡前用食指指腹按压穴位1-2分钟。

秋季“口干舌燥”很恼人？除了喝水，你还能这样补水

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王薇

四款润燥茶助你成为“补水达人”

除了喝水，王新华还推荐四款润燥茶配方，助你甜甜蜜蜜告别“秋燥”。
1. 菊花蜜饮
组成：野菊花5克。
制法：开水200毫升浸泡15分钟，过滤后用适量蜂蜜调服。
功能：清肝明目、润燥。
2. 玉竹贝母茶
组成：玉竹10g，川贝母5g，冰糖10g。
制法：将玉竹、川贝母洗净、切碎，放入砂锅，加水适量，煎煮30分钟，去渣取汁，加入冰糖调味，即可。

功能：养阴润肺，化痰止咳。
3. 橄榄酸梅汤
组成：鲜橄榄（连核）60克、酸梅10克。
制法：鲜橄榄、酸梅洗净、稍捣烂，用清水三碗煎成一碗，去渣加白砂糖调味。
功能：清热解暑、生津止渴。
4. 鲜梨贝母茶
组成：鲜梨半个、浙贝母10g，生姜2片，绿茶5g。
制法：鲜梨洗净切片，与浙贝母、生姜同人砂锅煎煮到梨熟烂，去渣取汁。药汁适量与绿茶放入杯中，加沸水加盖冲泡5分钟，即得。代茶饮。

秋季干燥易便秘，中医教你实用缓解方法！

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

秋天被认为是“收敛的季节”，中秋之后气候稍凉，天气也比较干燥，燥易伤津，让人有种口干、皮肤干的感觉，肠道也会因燥气损伤而变得干燥，容易引发便秘。广东省妇幼保健院中医副主任医师潘明沃建议，秋季多喝水以减轻便秘的几率，同时针对不同原因的便秘，也推荐不同的食疗方法。
秋季干燥，易诱发便秘
潘明沃说：“目前很多原本就有便秘的人，可能会因秋燥而使得便秘加重，一些原本没有便秘的人，也可能在这个季节感到大便稍干结、排便更费劲一些。”

另外，长期便秘，可伴随腹胀、口臭、食欲不振等不适。而且滞留在肠道的代谢废物没有及时清除，也会给人体带来潜在的健康隐患。因此，在秋季，有便秘的人，该如何办？
潘明沃指出，首先，平时要注意多喝水。日常饮食不宜过于精细，适当吃一些富含纤维的新鲜蔬菜水果，适当吃一些粗粮、杂粮，少吃油腻、煎炸类的食物，这个季节在饮食上推荐多吃一些养阴润燥又富含膳食纤维的食物，如梨、苹果、石榴、西梅、莲藕等，生津润燥的同时，膳食纤维又可以软化大便，促进肠道蠕动，使得大便更加通畅。其次，适当的运动，比如平时多散步、慢跑等运动，都可以促进胃肠蠕动，促进消化，有效地帮助排出宿便，达到缓解便秘的作用。第三，针对不同原因的便秘，推荐不同的食疗。专家建议食疗最好在中医的指导下进行。
(1) 心肝火旺引起便秘：大便就像羊粪一样，又干又硬，难以排出，是因肠道里燥热津枯所致。调理方法推荐：萝卜菜叶汤，以萝卜、菜叶、玉竹、莲子各10g煮水，不仅可以养阴润燥，同时也可以清泄心火，缓解这种便秘。

(2) 脾虚引起的便秘：由于脾虚，脾胃虚弱无法推动大便向前行，大便长时间停留在直肠内，水分过分吸收，进而引起大便出现头硬尾软，这是脾虚引起的便秘。推荐食疗：麦芽、鸡内金汤方，以麦芽、鸡内金、陈皮、茯苓、薏苡仁各10g煮水，既能健脾又消积，可解决脾虚型便秘。
(3) 湿热积滞引起的便秘：由于湿热困于脾胃，在脾胃内混结不解，大便很难排出的，只见大便不见排便，一旦有排便大便就会粘腻，这种情况是湿热积滞所引起。调理方法是：橘皮茯苓汤方，以橘皮、茯苓、布渣叶、赤小豆、薏米各10g煮水，可以达到清化泄湿祛湿的作用。