

秋浓养肺 三招滋肺润燥过好秋

羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 许咏怡

秋分已过，但岭南地区长夏的余热仍未散去，不少人出现了鼻干、咽干、咽痒、皮肤干燥、呼吸道疾病以及秋季腹泻等问题。广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科郑艳华副主任医师建议，可从温润食补药补、胃肠保暖、合理运动三方面共同抵御各种身体不适感，避免秋燥伤肺。

温润食补

秋天燥邪为盛，最易伤人肺腑。郑艳华表示，首先可在饮食方面选择多吃一些清润、温润的食物，如百合、银耳、淮山、莲藕等。秋燥还易引发口干舌燥、咽喉疼痛、大便干结、肺热咳嗽等症状，可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药，如沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等，对缓解秋燥多有良效。

胃肠保暖

胃肠道对寒冷的刺激也比

较敏感。郑艳华提醒大家要谨记“秋瓜坏肚”。比如西瓜，确实是夏季的消暑佳品，但是在立秋之后，不论是西瓜、香瓜、菜瓜都不能多吃，否则会损伤脾胃的阳气，可能引发胃肠道疾病，出现反酸、腹胀、腹泻、腹痛等症状，也有可能使原来的胃病加重。

她建议，日常外出时，可常备一件轻薄外套，防止夜幕降临时因为凉风袭来而受寒。在办公室也不要穿着太少，避免久吹空调而引起人体不适。假如防护不当，容易引发呼吸道疾病、肠胃炎、感冒等。此外，晚上睡觉时如果暴露腹部，寒气也容易通过肚脐侵入人体，因此夜晚睡觉要盖好被子。

如果寒气直冲肠胃，可能会发生急性腹痛腹泻而呕吐。

因此，患有慢性胃炎的人，要特别注意胃部保暖。同时还要注意让脚保暖，尽量不要光脚穿凉鞋。

运动养肺

合理运动也能养肺。可选择一些适合自己的锻炼项目，如慢跑、太极拳、八段锦等，对增加肺活量、改善肺功能有明显帮助。不过郑艳华也提醒，在运动前务必做好充分的准备工作，以免造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤。且锻炼时不宜一次脱衣太多，建议待身体发热后，方可脱下过多衣服。运动量不宜过大，以防出汗过多、阳气耗损，锻炼后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留，以免身体受凉。



图/视觉中国

喝水有方法？ 补水谨防胃痉挛

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 吴焯凤 林惠芳

今年天气特别热，进入秋季之后，气温依旧维持高温干燥，因而补水成了大家都很注意的事情。然而没想到，最近也有人因为喝水多而导致急诊。

近日，在一个炎热的午后，陈女士口渴难耐，一口气喝了两瓶凉水，不一会儿，她捂着肚子，脸色苍白，腹痛难受。陈女士的丈夫赶紧将其送往附近的广东省妇幼保健院越秀院区就诊。急诊科医生经过问诊、体格检查、辅助检查，排除内外妇科严重急腹症后，认为陈女士是“胃痉挛”。于是给予使山莨菪碱肌肉注射解痉，陈女士的腹痛得以缓解。

广东省妇幼保健院急诊科护士长王晓琴解释，胃痉挛是指胃部肌肉抽搐、通常表现为上腹部疼痛，以及肠胃、腹部出现挤压感，并常伴有呕吐症状。胃痉挛的发生常常与体质和饮食等因素有关。

为什么喝水也会导致胃痉挛？王晓琴说：“多数是因为不会正确喝水。当我们口渴难耐，此时机体的水分早已失去平衡，部分细胞已经处于脱水状态，此时喝水已是

“被动喝水”。

王晓琴建议，当口渴时，不应一口气大量喝水，一次性不宜超过人体胃生理容量的三分之一（成年人约为大于500ml）。大量水分一次性进入胃内，不仅容易刺激引起胃痉挛，影响消化功能，还会增加心脏、肾脏负担。正确的喝水方式应是将一杯水（200ml水）缓慢喝完，小儿或老年人可将一杯水分为两次（每次100ml）缓慢饮用。饮用温度稍低的水时，可将第一口水含于口中，再慢慢咽下，使口腔及身体适应水温，之后再缓慢增量饮用。

若因喝水过多导致胃痉挛怎么办？王晓琴指出，此时胃肌肉强烈收缩，应用解痉药物缓解，如盐酸屈他维林、腹可安片等，同时使用抑酸药物铝碳酸镁保护胃黏膜。非药物干预可以使用热毛巾热敷疼痛部位，注意防止烫伤，热敷时间小于30分钟。如果仍得不到缓解，应尽快到医院就诊。需要特别注意的是，如果不确定腹痛原因，应及时到医院检查，不可随意使用镇痛药物，以免掩盖真实病情。

秋天易口渴？秋梨润秋燥，吃法有讲究！

秋天吃秋梨，甘甜又润燥，可谓“不时不食”之代表。不过，秋梨应如何吃？更适合什么人吃？中医有讲究！

广东省名中医、广东省中医院脾胃病科学术带头人黄穗平教授表示，《本草纲目》中记载：梨有“润肺凉心、消痰降火”的功效。其中，除了润肺止咳这项最为人知的功效外，其实梨子的清热止渴、润肠通便功效，也很适合此时的都市人群。

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋莉萍

为何秋天易口渴？ 体内有热！

不少人一到秋天就感觉干燥，频频觉得口渴。黄穗平解释，从现代医学角度来看，口渴是因为身体缺水但得不到及时补充，大脑提醒人要喝水。而在中医看来，则往往是因为体内有热。体内的热邪、火邪把体内水分津液蒸干、烤干，就容易产生口干、口渴的感觉，甚至频繁喝水都不解渴。

中医认为，梨性寒，味甘、微酸，入肺、胃经，对于热病津伤烦渴、燥热咳嗽、痰热狂饮、肠燥便秘等疾患有很好的疗效。梨作为甘寒之品，寒性可祛除热邪；甘则可以补充体内缺失的津液，标本兼治，因此犹如釜底抽薪，效果显著。《新修本草》中有记载：梨主治“热嗽，止渴”，意思是治

疗热性咳嗽，缓解因体内有热而导致的口渴。

润肺也润肠 梨皮可入药

在中医理论中，肺与大肠相表里，因此梨在润肺的同时，对大肠也有滋润作用。

当体内有热有火时，会导致津液亏虚。假如大肠感受了热邪，津液亏虚，大便通行受阻，自然就容易导致便秘。而梨可以清除燥邪、滋润大肠，可通便。从现代医学角度来看，梨富含膳食纤维，也有通便的效果。

有的人吃梨时喜欢削皮，其实梨皮也是一味中药，著名的桑杏汤里就有梨皮。梨皮性凉，味甘、涩，归肺、心、肾、大肠经，有清心润肺、生津降火的功效。不少人担心果皮表面会有农药残留，其实，只要做好清洗就可以了。

体质虚寒应少吃

适度为美，梨子虽应节，进食也应有限，且并非适合所有人。

黄穗平提醒，梨的养生食疗功效建立在“甘、寒”的基础上的，因为梨是寒性的水果，因此阳虚、寒湿的人并不适合。经常腹泻便溏、手脚冰凉的人，建议少吃。

对于平素是阳虚、寒湿体质，却感受了风热或燥热之邪的人，如果想要疏风清热、养阴润燥，可把梨子炖煮成汤，或隔水蒸熟后食用。梨子蒸熟以后同样有清热止咳、润肺化痰的功效，但寒性下降。蒸煮梨子时，可加入其他食材，加成效。但依然要注意，体质虚寒的人最好少吃梨。此外，梨子糖分高，糖尿病人也应少吃。

雪梨川贝羹

材料：雪梨一个，川贝3g，蜂蜜适量。（1人份）

做法：把雪梨对半切开，挖空果肉稍作切碎，留在其中。川贝磨成粉，把川贝放里面，在锅里蒸一蒸，起锅后稍稍放凉，加入适量蜂蜜。

功效：滋阴润燥止咳，适用于肺中燥热引起的咳嗽无痰，口干舌燥的人。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

德叔 医古系列 338

小姐姐头痛多年 除根需固阴养血

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 黄小姐，31岁，反复头痛

黄小姐是名摄影师，经常外出拍自然风景，但每次拍外景回来都会觉得头痛难耐，整个头像被紧紧箍住，“每次我都能感受到齐天大圣被念紧箍咒的痛苦。”黄小姐说。6年来她痛苦不堪，前段时间甚至转型为室内摄影，但头痛的毛病依旧没能改善，反而越来越严重了。其间亲朋好友也介绍了一些外洗、外治的方法，但都未能彻底解决头痛问题。且每当她晚上休息不好或者情绪激动，头痛的症状就更加严重。前段时间，黄小姐因月经不调服用中药调理了一段时间后，头痛也稍减轻了一些。但为了彻底除根，就在网上挂号来到德叔门诊。

德叔解谜 血虚气不足，风寒易侵扰

德叔表示，黄小姐的情况是典型的风邪束表。风性清扬，易袭阳位，发为头痛。黄小姐长期外出摄影，易被风邪侵扰。反复缠绵日久，表邪一直未解，因此痛苦至今。但德叔也强调，黄小姐的根源在于长期作息不规律，阴血暗耗，故而易心烦动怒，夜间睡眠质量差，渐渐月经稀少。血能化生固护和濡养肌表的营卫之气，而血虚则不能生气，因此表虚而抗邪能力减弱，长期于户外受邪气侵扰，便发为该病。治疗上，主要以“急则治其标，缓则治其本”为原则，法风散寒以治疗外在头痛症状，同时更注重内在的养阴补血以固本。坚持服用中药1个月后，黄小姐的头痛症状明显改善，月经也如约而至，目前定时复诊。

预防保健 固阴养血强根基，穿衣避风抵外邪

秋分是个重要的节气，当天日夜等长，随后白天便会越来越短，中医认为这是四时阴阳的重要转换时机。所谓“秋冬养阴”，阴血不足人群更要关注此时的节气养生。德叔表示，对于黄小姐来说，首先要避免因天气转凉后寒邪的再次侵扰，应着衣避风，可多用薄丝巾或半高领衣物，避免风寒之邪侵扰。秋分前后燥邪明显，更易耗伤阴液，故而应避免食用辛辣煎炸食物，可多食养阴润燥之品，如秋梨、银耳、木瓜、花胶、雪蛤等。此外，平日可按揉三阴交、复溜等穴位，帮助滋阴养血。还应顺应节气，保证充足睡眠，秋季养生应早睡晚起。

德叔养生药膳房 天麻煲鸡

材料：鸡半只，天麻20克，姬松茸（干品）30克，枸杞20克，生姜3-5片，精盐适量。

功效：祛风散寒，益气固本。

烹制方法：将鸡切小块，放入沸水中焯水备用，姬松茸用水泡开，洗净；上述食材放入锅中，加清水约1500毫升（约6碗水量），武火煮沸后撇去浮沫，改为文火煲1.5小时，后放入适量精盐调味即可。

秋高气爽宜登山 这5点建议送给你

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

国庆黄金周将至，本次国庆假期第四天正是重阳佳节，中国古时民间就有重阳登高祈福、祭神拜祖等习俗，到了现代，依旧有很多人喜欢在这一天登高、赏菊。广州中医药大学第一附属医院康复中心贾超主任中医师为读者提供5条健康爬山小建议。

准备好装备

千里之行始于足下，一双轻便合脚的鞋子很重要，鞋底沟纹深一些的鞋子，防滑功能会更好。

山里树密，容易掉队，鲜艳好洗的衣服更容易被发现。最好准备一根或对登山杖。下山时身体前倾，容易摔倒，下雨等山路湿滑时，有杖支撑保险系数高很多。如果遇到野猪什么的，也可以充当武器。就算什么都没发生，手里有棍，心里也会踏实很多。

补给要充足

多带水，还可以带一些巧克力备用。虽然已是9月，但广东的天气依然炎热，要注意补充水分。爬山消耗体力，爬山时心脏负担很大，注意不宜饮水过多，也不宜过多吃东西。如果登山时有饥饿乃至低血糖的情况发生，一小块巧克力就可以让你的血糖迅速升高，支撑你到达休息的地方。带些必备药品，有心脏病等基础病的，切记要带上速效救心丸等药品。

保持良好作息 国庆虽然有七天假期，建议大家还是注意规律生活。很多人一到假期就控制不住自己，晚上不睡觉，白天不起床，不能按时吃饭。不规律的作息对身体是有害的，健康的充满活力的身体才能玩得开心。因此在假期中，要做好计划，合理分配时间，保持良好的生活习惯，坚持运动，让我们每天身体健康，精力充沛，这样才能更好地享受假期，也能在假期结束后更快、更好地回到工作和学习之中。

控制速度不过快 登山不能着急，尤其是开始时，速度一定要慢，要给身

秋季如何预防过敏性鼻炎复发？辨证取穴可治疗

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 王雯玉

打喷嚏？流鼻涕？秋分时节气温渐凉，又到了过敏性鼻炎高发的季节。

过敏性鼻炎是指患者在接触到花粉、灰尘或动物皮毛等相关过敏原后，出现鼻塞、流涕、喷嚏、喘息等症状，严重者会影响患者的日常生活。

据了解，过敏性鼻炎在中医中属于“鼻鼽”“鼽嚏”的范畴。鼻鼽最早见于西周《礼记·月令》记载：“季秋行夏令，则其国大水，冬藏殃败，民多鼽嚏。”从中医角度来看，过敏性鼻炎的病机是什么，过敏性鼻炎又如何调理？记者专访广州医科大学附属中医医院针灸名医工作室赖新生教授进行解答。

肺气不足为根本内因

“从中医角度来看，过敏性鼻炎发生的主要原因包括肺气不足、饮食不节、久病伤肾等。”赖新生介绍。

据介绍，肺气不足指的是当外界风、寒及致敏物等邪气侵袭人体皮毛，使肺气郁闭，宣发与肃降功能失调，升降出入失常。中医认为正气存内，邪不可干，肺主一身之气，当肺气不足，皮毛不能温煦，卫外功能低下，失去屏障保护作用，邪气就乘虚而入。

“肺气不足，乃过敏性鼻炎产生的根本内因。”赖新生表示，“饮食不节损伤脾胃是过敏性鼻炎产生的关键，贪凉饮冷、暴饮暴食，损伤脾胃，也会生病。”脾主运化、升清，运化无力则易生水湿、痰饮，蒙蔽鼻窍。肠胃壅滞，影响肺之肃降，加重肺气上逆，使过敏性鼻炎病情加重。

此外，久病伤肾也是过敏性鼻炎发生的重要因素。肺气虚衰日久可致肾阳亏虚，肺肾气虚推动无力，血流减缓，易致血瘀，瘀血不去新血不生，疾病后期患者处于“肾虚、血瘀、血虚”病理状态；肾为“先天之本，真阴真阳之舍”，肾阳虚加重肺的虚寒，疾病虚实夹杂，长此以往恶性循环。

辨证取穴标本兼治

预防过敏性鼻炎的首要条件，是尽可能地避免跟已经检测明确的过敏原的接触，

如宠物的毛发、花粉或某些气体等等，尽量做好室内通风等对环境控制的基本要求。

在对过敏性鼻炎的治疗中，中医会根据患者的辨证分型，辨证取穴，除治疗患者的鼻部主要症状外，还兼顾调理患者自身体质，扶正祛邪，调和阴阳，所谓“正气存内，邪不可干”，达到治标兼治本的效果。包括中药内服、针灸、耳穴贴压、穴位埋线等，主要以调和正气、穴位埋线为主。

“日常可以加强对穴位进行按揉、热敷等刺激，增强对过敏原的耐受能力，降低炎症反应，从而更好地缓解鼻炎症状。”赖新生建议，过敏性鼻炎常见保健穴位有迎香穴、中腕穴、肺俞穴、肾俞等。

不同体质不同药膳

调理过敏性鼻炎，不同体质人群，都有不同的养生药膳。例如风寒型可用葱白红枣鸡肉粥，肺气虚弱型可用银耳白果粥，脾虚型可用燕麦莲参汤，肺经郁热型用桑菊绿豆汤，肺肾阴虚型用杞菊二冬饮，肾虚型则用苁蓉金英羊肉粥。

图/视觉中国