



秋燥有『温』『凉』，专家教你先辨别后调理

文/羊城晚报记者 林清青 通讯员 查冠琳

秋燥有“温燥”“凉燥”之分

燥为秋季主气，秋燥是人体受到“燥邪”侵袭而发生的疾病。秋燥的性质有寒热之分，所以通常也分为“温燥”和“凉燥”两种类型。

如何区分辨别？温燥常出现在夏秋交替之时。当暑热未清，气候尚热，却干燥少雨，故燥淫所伤，常兼湿热，困于体内，感之而为温燥证。而岭南因地理气候原因，也更多见温燥。

凉燥则多在秋冬交替之时。当炎暑渐去，气候转凉，此时燥淫常兼寒冷之气为害，感而受之者，形成凉燥证。

林启展表示，温燥是肺津受灼，一般会出现如头痛身热、干咳无痰、痰黏难咳、吐息发热、气逆而喘、咽喉干痛、鼻干唇燥、胸满肋痛、心烦口渴喜冷饮、小便短黄、大便干结等燥热症状。若为凉燥，干燥症状与温燥类似，但少了红肿热痛等温热之症。若自己无法把握，可先咨询中医师再进行调理。

润燥养肺不仅仅是“多喝水”

林启展提醒，燥邪最易伤肺，肺主皮毛，因此秋燥容易导致身体的津液不足，出现各种“干燥症”。此时保养体内阴液

成为首要任务，因此，秋季养生重在润燥养肺。

应对秋燥，要补充身体津液，不仅是平时多喝水。广东省中医院肾病科主治医师杨敏建议，日常从饮食调理入手，可适当选食一些润肺清燥、养阴生津的食物，比如甘蔗、百合、银耳、淮山、蜂蜜、藕等。如互相搭配则功效更佳，如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。

很多人会习惯入秋“贴秋膘”，但是进食过多温补肥腻之品，也容易导致内热上火。此时应尽量少吃油炸、烧烤以及热性食物，如辣椒、生姜等。

秋季水果丰美，可多吃水果，如秋天应季常见的梨、甘蔗、香蕉、苹果等，不仅能补充人体水分，且滋阴润燥，还能防止因秋燥而引起的便秘。

此外，还可适当选用一些中药茶饮进行对症调养。杨敏建议，对于凉燥者，尤其是咽干咳嗽的人，可将紫苏叶、苦杏仁、陈皮、梨皮、甘草搭配成茶饮，理气止咳；若是温燥，如耳鸣目赤、牙龈咽喉肿痛、眼睛干涩、心烦多梦等心火上炎症状的，可用连翘、天冬、栀子、淡竹叶、决明子、甘草等搭配成茶饮，润燥清火；若是温燥，且呈精神疲倦、不思饮食、舌燥唇干、舌红无苔等症，可尝试西洋参、沙参、麦冬、生地、玉竹加点冰糖的生津益胃饮。

“吃”“动”调理，秋季不气郁

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 王雯雯

十月已至下旬，随着秋意渐浓，气温降低，不少人出现了咽喉部有异物感、乳房胀痛（女性）、食欲减退、睡眠较差、惊悸怔忡且健忘等症状，广州医科大学附属中医医院治未病科副主任中医师高三德表示，中医认为这些症状均属于“气郁”。

据悉，气郁乃“气机郁滞”，形体瘦者多见，平素面貌忧郁、神情烦闷不乐、胸肋胀满、喜叹息等也是气郁常见的症状。

“中医理论认为，肺与秋季相应，而秋季干燥易伤肺，容易引发疾病，气郁体质人群应更注意秋季养生。”高三德介绍，秋季肝脏、心脏及脾胃还处于弱状态，而肺功能开始处于旺盛状态，应该加强调养，使肺气不过偏，影响身体健康。

“气郁在先，郁滞为本，故疏通气机为气郁者的调整原则。”高三德介绍，对于气郁体质的人，调理的基本药方为逍遥散、柴胡疏肝散。除用药外

还可以通过饮食保健和运动保健进行调节。

气郁体质者具有气机郁结而不舒的潜在倾向，可选用具有理气解郁、调理脾胃功效的食物，如大麦、荞麦、高粱、刀豆、蘑菇、豆豉、苦瓜、萝卜、洋葱、菊花、玫瑰、黄花菜、海带、海藻、橘子、柚子等；可多食具有行气功效的食物，如佛手、橙子、柑皮、韭菜、茉莉花、玫瑰花、茴香、大蒜等。

气郁体质者应少食收敛酸涩之物，如乌梅、南瓜、泡菜、石榴、青梅、杨梅、草莓、杨桃、酸枣、李子、柠檬等，以免阻碍气机，令气滞血凝。亦不可多食冰冷食品，如雪糕、冰淇淋、冰冻饮料等。睡前应避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料。

“生命在于运动，机体气血津液不停运行，若运行不畅通，就会出现各种疾病。”高三德建议，气郁体质的人，可每天进行30分钟至1小时的有氧运动。

也可选择下棋、打牌等活动，以闲情逸致促进人际交流。如果做八段锦，“左右开弓似射雕”和“双手托天理三焦”可多做1-3遍。

推荐食疗方

菊花玫瑰茶
原料：杭白菊4朵，玫瑰花2朵。
制作：用90℃开水冲泡，可以经常饮用。
功效：疏肝解郁。

甘麦大枣粥
原料：小麦50克，大枣10枚，甘草15克。
制作：先煎甘草，去渣取液，后入小麦及大枣煮粥。空腹服用。
功效：益气安神。

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 许咏怡

应对秋季小儿腹泻，收好七点预防建议

霜降过后，天气转凉更为明显，一些抵抗力较弱的孩童容易出现腹泻、呕吐等，各位宝爸宝妈需警惕这可能是轮状病毒来袭。广州医科大学附属第二医院番禺院区儿科主任郑菊映提醒，10月至11月份是小儿腹泻病高发时段，需多加留意。

6月龄至2岁的婴幼儿是易感人群

“秋季小儿腹泻多以病毒感染为主，其中主要是由轮状病毒(因其外形酷似车轮而得名)感染引起的。该病毒主要通过粪-口传播，也可通过气溶胶形式经呼吸道感染。”郑菊映指出，轮状病毒感染尤其在6月龄至2岁婴幼儿中的发病率较高，且多发生在秋冬季节。

通常情况下，轮状病毒的潜伏期为1-3天，患儿在病初一两天常常发生呕吐、腹泻，以及大便次数多、量多、水分多、粪便呈黄色水样、蛋花汤样，带少量黏液，无腥臭味。严重者可见脱水、代谢性酸中毒、电解质紊乱等问题。轮状病毒感染还可能侵犯多个脏器，可产生神经系统症状如惊厥等，有的还表现为心肌受累。

郑菊映表示，一些体质较好的孩子，一般感染数日后呕吐渐停，腹泻减轻。“家长要细心观察，如果孩子有持续严重腹泻或呕吐，排泄量极大，且粪便中有血丝、黏液或脓，出现尿量减少、嘴唇干裂、皮肤干燥无弹性、口渴异常等严重脱水表现，要及时送医院治疗。”

现，要及时送医院治疗。”

如何预防小儿秋季腹泻？

疾病重在预防，郑菊映建议家长要做好轮状病毒的预防工作，具体有7点建议：

- 1.合理喂养。**提倡母乳喂养，孩子6月龄前提倡纯母乳喂养，适当补充维生素D；6月龄后及时添加辅食，每次限一种，由糊状泥状逐渐过渡到软的固体食物。
- 2.添加辅食注意保持食物原味。**少加盐、糖和各种调味品，油脂适量。
- 3.按需喂养。**1岁以内，液体量(包括奶量、水、汤、果汁、粥)110-150毫升/公斤体重，1岁以上至3岁，液体量90-130毫升/公斤体重。
- 4.养成良好的卫生习惯。**奶具、食具、便器、玩具和家具定期消毒。
- 5.避免长期滥用广谱抗生素。**
- 6.轮状病毒疫苗接种是预防轮状病毒肠炎的理想方法。**
- 7.增强体质。**每天户外活动两小时或以上，晒太阳1小时(但避开太阳猛烈时暴晒)，衣着适量，不着寒不闷热。

两招中医养生法，“老寒腰”无惧冷空气

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧 贺春如

秋高气爽，广州的新一股冷空气又开始准备“上岗”。突然降温让广东人有点不适应，有的人会感到腰部又冷又痛，或许这是得了“老寒腰”。应对降温，两招中医养生法，“老寒腰”赶紧学起来！

遇冷腰痛或是肾阳亏虚

什么是“老寒腰”？广州中医药大学第一附属医院二骨科主任医师张顺聪解释，中医认为，气血遇寒则凝，凝则不通，不通则痛。老寒腰是指腰部疼痛、发冷沉重、屈伸转动不利。每逢阴雨天或腰部受寒湿，老寒腰会发作或加重。《金匱要略》谓其“腰中冷，如坐水中”。由于腰部感受了外寒之邪，局部血液循环不畅，肾阳亏虚而引起腰部寒冷疼痛。

第一招：晒背振奋腰背部阳气

当气温下降，腰部疼痛时，在日常生活中如何保养？张顺聪指出，首先，在日常生活中，一定要注意保暖，避免空调、风扇直吹腰背部。远离寒冷、阴凉、潮湿的环境。避免久坐久站，避免过度弯腰。同时，还可以晒晒腰背，振奋腰背部阳气。腰背对着太阳来晒，时间以上午9点或下午5点为宜，每

次晒30分钟，晒时注意避风吹。

除了生活起居，在饮食方面可进食温补肾阳的食物，如黑豆猪腰生姜汤、黑芝麻山药小米粥、桂圆枸杞饮，以及羊肉、韭菜、泥鳅等。

第二招：学一学健腰督脉操

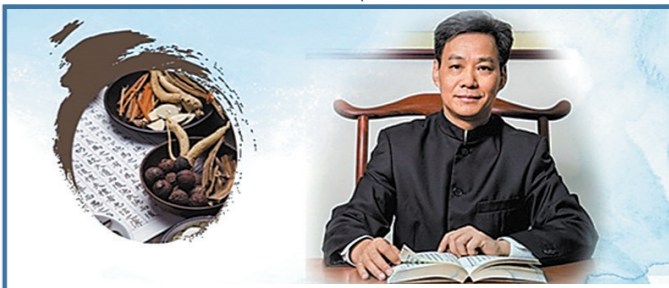
广州中医药大学第一附属医院二骨科一区梁秋金护士长还教大家日常可做一做健腰督脉操。《黄帝内经素问集注》中指出：“直阳之脉，督脉也，督脉总督一身之阳”，“督脉不通，阳气被困”。督脉上有28穴，其中15穴分布在脊柱上，通过循经拍打、碰撞拉伸腰背，刺激经络穴位，可以达到祛寒升阳、舒经活血、减轻疼痛的目的。

第一式(拍一拍)：双脚打开与肩同宽，手握空心拳，放于腰腹部，从下往上拍，左右手各四个八拍，然后手握空心拳，放于颈部，从上往下拍，左右手各四个八拍。

第二式(拉一拉)：抬头挺胸，同时双手向后伸，用力拉伸腰部，重复八个八拍。

第三式(撞一撞)：背对墙壁离墙30厘米站立，轻轻向后撞击腰背部20次。

第四式(推一推)：双手叉腰，虎口朝下，从上往下推拿腰背部20次。



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 339 咳不停、皮肤痒，只因肺气脾气“围墙塌”

文/羊城晚报记者 林清青 通讯员 沈中

医案 宏宏，8岁，反复咳嗽、荨麻疹1年

8岁的宏宏是个活泼开朗的小学男生。但3岁刚上幼儿园时，就经常感冒、鼻炎、发热、咳嗽等，还因肺炎几次住院治疗，直到现在身高、体重都不达标。上个寒假在奶奶家，整天跟表弟、表妹一起玩耍，不停吃零食，经常不吃正餐。有一天早上宏宏起床后，腹部起了很多风团。

在医院被诊断为荨麻疹，经外涂药膏和内服抗过敏药后风团消失，但那次之后，宏宏就经常会皮肤瘙痒，起风团，还特别爱出汗，经常咳嗽，尤其是早起和晚上睡觉前特别明显，时不时流鼻涕、打喷嚏。最近胃口也不好，经常说腹痛。宏宏的父母赶紧来德叔的门诊求治。

德叔解谜 肺气、脾气软弱无力所致

肺气与脾气的软弱无力是小儿独特的生理特点。为什么有些小孩很少生病，而宏宏这类小孩子却出现各种问题？德叔表示，首先是“量”的不同，当肺气弱到一定程度就会出现经常感冒、咳嗽、发热等呼吸道症状。其次还与疾病初发时的治疗方案相关，如光顾着眼前的“标”忽略了“本”，很容易伤到正气。前期的失治、误治，令肺气不能发挥其守住“城墙”的功能，就容易出汗、感冒、咳嗽等。至于皮

肤出现风团，根本问题在于脾。脾主统血，脾虚则血虚，脾虚则易生风，加上脾主皮毛，肺气虚则容易出现皮肤疾患；饮食结构不当，易伤脾胃，寒从内生，“寒湿”躲在腹部，就会出现胃口呆、时不时的腹痛等。

治疗上，德叔以补肺健脾为主，佐以祛风除湿止痒，后期治疗加大补肺气、健脾胃，巩固其本。经过近3个月的治疗，不仅荨麻疹没发作，感冒、咳嗽也少了，宏宏体重和身高也增长了，脸色也开始白里透红。

预防保健 霜降至，小身板强壮有妙招

霜降是秋季最后一个节气，也是入冬的序幕，此时御寒十分重要。秋天与肺的关系密切，尤其像宏宏这类长期咳嗽、容易感冒、经常流涕打喷嚏的人，

要更注重足底保暖，在家不要光着脚到处奔跑，可以穿薄的纯棉袜或拖鞋。平时还可艾灸或按揉肺俞、足三里、血海等，以补肺健脾止痒。

德叔养生药膳房 猪腱子煲

材料：猪腱子肉350克，山药(鲜品)100克，生地10克，陈皮3-5克，虫草花(干品)40克，生姜2-3片，精盐适量。
功效：补肺健脾止咳，凉血止痒生津。

烹制方法：诸物洗净，山药削皮切块，猪腱子肉切小块，放入沸水中焯水备用；上述食材一起放入锅中，加清水约1750毫升，武火煮沸后改为文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可。此为3-4人量。

40岁后肌肉逐渐丢失？专家：从每天吃一个蛋黄开始延缓

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

秋季气候凉爽，阴阳相对平衡，最适宜进补。进补不需要山珍海味，对于中老年人来说，选择优质蛋白就好。人体从40岁左右开始出现肌肉量减少，在70岁以前每年约自然丢失8%的肌肉，年龄越大，肌肉丢失的速度也会明显加快。在70岁之后，每年丢失可达15%。为了强身健体，广东省妇幼保健营养师科主治医师田爽建议，进补可从摄入优质蛋白开始。

肌肉衰减的危害有哪些？田爽说，肌肉衰减的特点是骨骼肌量减少，增加跌倒的风险；其次，肌肉衰减后肌肉力量下降，对骨骼的保护作用降低，容易导致骨折；肌肉衰减导致负重能力下降，活动减少，甚至会引发中老年人的生活质量下降；此外，肌肉衰减与一些慢性病，比如慢性阻塞性肺病、糖尿病、心力衰竭等临床疾病不良预后也有关。

肌肉衰减的预防方法有哪些？田爽说，肌肉衰减的预防方法，首先是增加钙的摄入量，而且牛奶中的钙的吸收利用率也很高，建议每人每天饮300-400g鲜牛奶或相当量的奶制品；如果是乳糖不耐受的人群，可以喝无乳糖配方的牛奶或酸奶。

其次，肌肉衰减的预防方法，还可以通过增加蛋白质的摄入量，建议每人每天饮300-400g鲜牛奶或相当量的奶制品；如果是乳糖不耐受的人群，可以喝无乳糖配方的牛奶或酸奶。

每天300-400克鲜奶或奶制品

补充优质蛋白，一种比较方便的方法就是喝牛奶。田爽特别强调，有研究结果表明，牛奶中的乳清蛋白对促进肌肉合成、预防肌肉衰减很有益处，而且牛奶中的钙的吸收利用率也很高，建议每人每天饮300-400g鲜牛奶或相当量的奶制品；如果是乳糖不耐受的人群，可以喝无乳糖配方的牛奶或酸奶。

每天一个蛋黄

专家还提醒，要保证充足的维生素D。我们可以增加户外活动的时间，通过晒太阳来促进身体合成维生素D；也可以通过食用一定量的蛋黄、动物肝脏来补充，如每天一个蛋黄，肝脏每周一两次，每次50g；或者在医生或营养师的指导下，合理服用维生素D和含多种微量营养素的膳食补充剂。

同时，我们还可以增加食用深色的蔬菜、水果以及豆类，如绿色的菠菜、紫色的甘蓝、橙色的胡萝卜、紫色的葡萄、绿色的豌豆等，这类颜色丰富的食物都富含抗氧化营养素。

田爽介绍：“猪牛羊、鸡鸭鹅、鱼虾、蛋、大豆及豆制品、奶及奶制品都是优质蛋白质的良好来源。比如每天猪牛



图/视觉中国