



秋分养生收敛阳气， “少辛增酸”预防秋燥

羊城晚报记者 张华 通讯员 王舒华 图/视觉中国

9月23日进入秋分节气，古籍《春秋繁露·阴阳出入上下篇》中记载：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”秋分是阴阳交替的关键节气之一。广东省妇幼保健院中医科副主任医师张晓莹介绍，从秋分起，阳气渐收，阴气渐长，因此养生要顺应自然界“收”的特点，要收敛阳气，以防耗损阳气，使机体保持“阴平阳秘”。

早睡早起，收敛阳气

“白露秋分夜，一夜冷一夜”，秋分时昼夜温差加大，早晚应注意添加衣物保暖。不过，秋分时节虽凉风习习，却不甚寒冷，秋高气爽，是秋分的最佳时期，因此，不要一下穿得太多、捂得太严，尤其是青壮年和身体健康者，这有助于提高机体适应自然气候变化的抗寒能力。不过，老年人和患有各种

慢性疾病者，切忌盲目“秋冻”，应及时增添衣物，保护阳气。

张晓莹指出，秋分时节阳气日退，阴寒日生，为顺应秋季的“收敛”之气，宜养成早睡早起的习惯。早睡，能顺应阳气的收藏，早起，能顺应阳气的舒长，以此可敛阳气，养身体，适应人体阴阳消长的变化。

多吃温润食物，预防秋燥

秋分之后，雨水渐少，秋燥是中秋到晚秋的主要气候。燥邪最易损伤人体津液，预防秋燥是秋季饮食不变的主题，因此，在饮食摄取上应掌握“燥者润之”和“少辛增酸”的原则，尽量少吃葱、姜、蒜等辛辣之品。张晓莹表示，秋分的“燥”与初秋之温燥不同，此时寒凉之气与燥相合，属“凉

燥”，因此，可适当多吃有温润、濡养功能的食物，如鸭肉、山药、藕、蜂蜜、芝麻、核桃、杏仁、梨、柿子、百合、银耳等。酸甘化阴，还宜进食一些带有酸味的食品，如葡萄、石榴、苹果、山楂等。

另外，还要补充充足的水分，多喝开水、淡茶等，以养阴润燥。



运动切勿过于剧烈，耗损阳气

秋高气爽，是锻炼的好时期。秋季重养收，因此，进行体育锻炼的时候也应坚持养收原则。运动时，注意时间不要过早或过晚，运动量不宜太大，可选择轻松平缓的项目，如登山、慢跑、散步、五禽戏、太极拳、八段锦等，每次运动前一定要注意做好充分的准备活动，避免运动太过剧烈，出汗过多而耗损阳气。秋天容易疲乏思睡，运动后要注意休息，恢复体力。

步、五禽戏、太极拳、八段锦等，每次运动前一定要注意做好充分的准备活动，避免运动太过剧烈，出汗过多而耗损阳气。秋天容易疲乏思睡，运动后要注意休息，恢复体力。

Tips: 推荐食疗方

沙参麦冬秋梨饮

做法：选取个大汁多的梨1个，生地10克、沙参10克、麦冬10克、玉竹10克、冰糖5克，加水煎煮之后去渣取汁，代茶饮用。

功效：适用于秋季出现出口干舌燥等症。



秋天如何健康吃蟹?

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘苡婷 刘庆钧 图/视觉中国

金秋九月，在我们的餐桌上的鲜味便离不开肉厚膏多、肥美饱满的螃蟹。秋天如何健康吃蟹?广州中医药大学第一附属医院脾胃病科主治医师陈阿娟建议，患有冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂的人应少吃或不吃蟹黄。普通人群食用螃蟹后，可适当饮用生姜红糖水来暖胃，或是饮用新鲜的紫苏叶冲泡的温开水，起到祛寒、祛毒的作用。

我能吃蟹吗

螃蟹虽美味，但不是每个人都适合吃。螃蟹性质寒凉，体质较虚弱、体寒、手脚冰冷、胃寒的人群不宜食用。同时，陈阿娟也指出，蟹黄含有较高的油脂和胆固醇，患有冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂的人应少吃或不吃蟹黄，蟹肉也不宜多吃。而罹患伤风、发热、胃痛、腹泻、消化道炎症或溃疡、胆囊炎、胆结石症、肝炎活动期的人群均不宜食蟹。

如何食用螃蟹

吃螃蟹应挑选生猛的螃蟹，不吃死蟹或即将要死的螃蟹。不新鲜的螃蟹中含有

许多细菌、病毒，螃蟹死亡时间越长，食用中毒的概率越大，食用后可能会引起腹痛、腹泻、呕吐、发热等急性胃肠炎症状。

螃蟹应煮熟食用。生螃蟹体内常有沙门菌，未经高温消毒杀菌食用会引起胃肠道的不适或食物中毒。此外，螃蟹的性质比较寒凉，在烹制螃蟹时可适当加入葱、姜、蒜。这些配料具有暖胃的功效，同时缓解蟹的毒性。食用螃蟹后，可适当饮用生姜红糖水来暖胃，或是饮用新鲜的紫苏叶冲泡的温开水，可以起到祛寒、祛毒的作用。

食用螃蟹后，也应尽量避免食用柿子。因为柿子中含有鞣酸，与蛋白质结合时容易引起胃肠道的不适，严重时可能会引起胃内结石。

“AD无忧进校园”公益活动在穗启动

羊城晚报记者 陈辉

出汗痒、晒太阳痒、换件新衣服也会痒……目前，我国约有3000万名特应性皮炎(AD)患者，其中青少年患者占10%左右。患上AD，皮肤瘙痒，患者拼命抓挠引起皮肤损伤，进而加重了瘙痒，形成恶性循环，影响睡眠和正常学习，甚至会带来心理问题。9月20日，由羊城晚报大健康研究院主办的“AD无忧进校园”公益活动在羊城创意产业园启动。该公益活动旨在通过媒体、学校、专家三方共同努力，提升青少年学生和家对特应性皮炎的认知，并给予他们生理和心理健康方面的支持，帮助青少年患者以健康、自信、自爱的形象面对青春期成长，同时呼吁全社会关心、关注青少年特应性皮炎患

者，为青少年健康成长营造良好氛围。据悉，从10月中下旬起，公益活动将陆续进入市各初高中学校，为青少年特应性皮炎患者及家进行健康知识普及。南方医科大学皮肤病医院皮肤科主任梁云生教授在启动仪式上介绍，特应性皮炎青少年如果没有进行规范治疗、做好日常管理，病情反复发作带给青少年及家人的困扰，已经远远超出皮肤问题。比如说，由于瘙痒影响睡眠，加之家长盲目让孩子忌口，导致不少特应性皮炎的青少年身体发育受到影响。瘙痒还会影响孩子正常的学习和考试的发挥。部分孩子由于身体上有抓痕、伤痕累累，以至于夏天不敢穿短裤、短袖、裙子，甚至出

现了焦虑、自卑等心理问题。“特应性皮炎多发于过敏体质人群，所以特应性皮炎患者常常还会伴有过敏性鼻炎、哮喘等疾病。”梁云生教授介绍。此外，特应性皮炎在大城市的发病率要远高于农村，这与城市现代化生活方式有关。另外，当然广东气候以湿热为主，这种潮湿、温暖的环境特别容易引起皮肤瘙痒，造成特应性皮炎发病。梁云生教授指出，特应性皮炎青少年做好规范的药物治疗至关重要。轻度至中度特应性皮炎的管理包括合理的洗浴和润肤。但中度至重度特应性皮炎的治疗则建议全身系统用药。全身疗法的药物包括糖皮质激素、抗组胺药、免疫抑制剂、生物制剂和口服靶向药物。

德叔医古系列



你问，专家答! 若有问题想问德叔团队，欢迎扫码入群提问。本栏目将每月集中收集问题，由德叔医古团队(张忠德全国名中医工作室)筛选问题进行回答。

咽痒干咳, 皮肤瘙痒, 怎么办?

羊城晚报记者 林清涛 通讯员 沈中

问1

读者彩虹: 咽痒干咳两年多, 有时有浓痰, 牙龈渗血, 人消瘦。请问如何调治?

答: “无风不作痒”, 咽痒咳嗽多以“风邪”为患。治疗“风咳”, 不仅要预防外之风邪, 也要重视因外邪引发的内生之风, 根据不同寒燥邪症施以分治。您所出现的少痰、浓

痰, 以及牙龈渗血、消瘦等症状, 多是由于咳嗽日久, 导致肺阴不足所致。因此, 可以在疏风宣肺、利咽止咳的基础上, 加以滋阴润肺、生津利咽之品, 如沙参、麦冬、川贝母、炙枇杷叶等。在日常饮食调护中, 也可选择北沙参、百合、银耳、雪梨等润肺止咳、养阴润燥的药膳。

问2

读者海舟: 老伴70多岁, 经常皮肤瘙痒, 秋冬几乎全身发作, 春夏则多颈、面部发作。洗头后头皮痒。曾患哮喘、带状疱疹。请问中医有何妙方?

答: 老年人逐渐衰弱, 阴血亏虚, 肌肤失去濡养, 化燥生风则易出现皮肤瘙痒。若有哮喘病史, 病位在肺, 日久累及脾胃。脾失健运, 水湿内生, 化热后耗损阴血, 阴血躁动

而生内风。秋冬风干气燥, 内风外风合起攻之, 瘙痒症状进一步加重。

可适当食用清润养阴的食物, 如沙参、百合、玉竹、猪皮、雪梨等。不要盲目使用清热凉血燥湿等苦寒药物, 或过于滋润的滋阴之品。

要避免搔抓、肥皂、热水烫洗等外界刺激, 避免勤洗皮肤, 沐浴后及时涂上润肤露, 避免水分流失而加重干燥瘙痒。

问3

读者欣欣向荣: 反复口腔溃疡是上火吗?

答: 现代人经常熬夜, 饮食不规律, 这种“上火”以虚火为多。饮食应以细软、清淡、易消化为主, 戒烟酒, 少吃辛辣刺激性食物及太过粗糙坚

硬的食物, 以免反复磨损口腔黏膜。不要盲目饮用凉茶, 少食寒凉的蔬菜瓜果。此外, 避免精神紧张及过度劳累, 尽量晚上10点前睡觉, 保证充足睡眠。平时可按揉脾俞穴、照海穴来健运脾胃、降虚火。

问4

读者英: 52岁更年期, 多汗, 气短胸闷, 晚上难入睡, 如何调理?

答: 更年期综合征的发病核心在于肝肾亏虚, 同时与心、脾密切相关。多汗之外, 还多伴有心悸、胸闷、焦虑、失眠等症状。若多汗合并手足心热等阴虚火旺证者, 日常饮食可适当使用百合、莲子、石斛等滋阴降火; 若合并食欲不振、情绪抑郁等肝脾不调证者, 可适当使用炒麦芽、玫瑰花、陈皮、佛手等。平时多锻炼身体行气活血, 还可配合

穴位按摩, 选穴太冲、足三里, 疏畅气机, 改善睡眠。

(本期顾问专家: 岭南甄氏杂病流派传承人工作室、张忠德全国名中医传承人工作室 张伟、唐丽娟、林然)



科普新知

眼睛酸胀, 是得了“青光眼”吗?



文/席蕾(广东省人民医院眼科主治医师)

现代生活中, 人们使用电子屏幕的时间大幅增加, 上班看电脑、下班看手机已成为常态。很多人发现眼睛用了久, 经常会出现酸胀、视物模糊、眼痛, 甚至头疼的症状。这是得了青光眼吗?

并非所有青光眼都会眼睛酸胀

并不是所有青光眼患者都会出现眼睛酸胀。青光眼是一类由于视神经无法耐受升高的眼内压而导致的眼部疾病, 可影响视力并最终导致失明。早期青光眼的视力损伤通常出现在周边视野, 并未直接影响视力, 也不会有明显的眼部不适症状, 很容易被忽略。随着病情进展, 患者的视力范围逐渐缩小, 由周边发展到中心区域, 出现视力明显下降时才发现。然而已损失的视力和视野无法恢复, 因此青光眼又被称为“视力小偷”。

当然, 也有部分人会因为各种原因导致眼内压急剧升高而发生急性青光眼, 表现为明显的视物模糊、眼痛, 甚至头痛、恶心、呕吐。通常需要采取眼部急救措施, 尽快降低眼压, 以挽救视力。

5招减轻眼睛酸胀

现代人出现眼睛酸胀的

原因有很多, 最常见是长时间过度用眼、不适当的用眼习惯、室内环境干燥以及未纠正的视觉问题等导致的眼疲劳。

为了减轻眼睛酸胀症状和维护眼健康, 可以采取以下措施: (1)控制近距离用眼时间: 使用“20-20-20”法则: 每20分钟远离屏幕, 看20英尺(约6米)外的物体, 持续20秒钟; (2)调整屏幕设置, 降低屏幕的亮度; (3)保持良好用眼习惯; (4)使用防蓝光眼镜; (5)保持室内湿度或使用人工泪液等。

有几类人群青光眼的患病风险较高: (1)有青光眼家族史者; (2)高度近视或远视、眼轴短和小眼球者; (3)40岁以上人群; (4)全身慢性疾病的患者, 如高血压、糖尿病和心血管疾病; (5)长期使用某些类固醇药物者; (6)曾受过眼外伤者。

不良的现代生活方式易导致眼睛酸胀和其他眼部不适。适当的预防措施和保持良好的用眼习惯, 可以减轻这些不适并维护好眼睛健康。但如果休息后眼部酸胀持续或加重, 视物出现颜色变化, 对光线敏感, 或者需要频繁更换眼镜处方以及任何自己不确定的情况时, 应及时就诊以获取专业人士的建议。同时定期进行眼睛检查非常重要, 以便科学预防和及时发现潜在的眼部疾病。

风湿闰月说

文/黄闰月

吃药后尿酸不降反升, 为啥?

最近, 黄医生的门诊接待了一位20岁的年轻患者小卫。他在服用10天药后, 发现尿酸水平不仅没有降下来, 甚至还出现了升高的情况, 这让他感到困惑和沮丧。其实, 在日常治疗高尿酸血症的过程中, 这样的情况并不少见, 这是为什么呢?

高尿酸血症的病因有哪些

高尿酸血症是由于体内尿酸的生成过多或排泄不畅所导致的一种代谢性疾病。在正常情况下, 尿酸会通过肾脏进行排泄, 维持体内尿酸的平衡。然而, 当体内代谢失衡造成尿酸生成过多或肾脏排泄功能受损时, 就会导致尿酸水平升高, 从而引发高尿酸血症。

在治疗高尿酸血症时, 医生通常会开具降尿酸药物, 比如促进尿酸排泄(常见有苯溴马隆等)或抑制尿酸生成的药物(常见有别嘌醇、非布司他等)。

这些药物通过不同的机制作用来减少尿酸的生成或增加尿酸的排泄, 从而降低尿酸水平。然而, 有时候患者在使用这些药物后会发现尿酸水平并没有下降, 甚至升高了。

服药后尿酸为何不降反升

第一, 药物的剂量不够或使用时间不足

降尿酸药物需要一定的时间才能发挥作用, 而且每个人对药物的反应不同。因此, 如果患者在短时间内没有看到尿酸水平下降, 不必过于担心, 只需定期复诊, 让医生根据需要进行调整药物



黄闰月 广东省中医院中西医结合临床医学教授、主任医师、博士生导师

的剂量或给予更长的治疗时间来观察效果。

第二, 患者的生活方式和饮食习惯

高尿酸血症与饮食密切相关, 摄入过多的高嘌呤食物会增加尿酸的生成, 从而导致尿酸水平升高。如果在治疗期间没有改变饮食习惯, 尤其是继续大量摄入嘌呤含量高的食物, 那么患者的尿酸水平可能不会下降。

同时, 高尿酸血症的患者不宜做剧烈运动, 因为剧烈运动会产生乳酸, 导致尿酸升高。

因此, 在服药后尿酸不降反升, 医生通常会建议患者改变饮食结构, 减少嘌呤含量高的食物的摄入, 例如海鲜、肉类、酒精和果糖饮料等。

第三, 影响尿酸代谢的药物

部分降压药物、双膦酸盐降糖药、小剂量阿司匹林等会减少尿酸排出, 这也可能导致尿酸水平在吃药后没有下降。医生需要进一步评估患者的整体状况, 针对性地调整治疗方案。

综上所述, 如果患者遇到服用药物后, 尿酸不降反升情况, 建议及时与医生保持沟通, 以便进行进一步的评估和调整治疗方案。

患者福利

黄闰月教授团队正在开展类风湿关节炎筛查活动, 有双手关节痛、类风湿家族史的人群可以前往门诊初步评估。门诊信息: 逢周二上午、周四下午和晚上、周五下午均在广东省中医院各分院门诊出诊; 周日白天和周一晚上在广东省中医院康风湿慢病科研工作站(筹)技术指导。预约方式: 通过公众号“广东省中医院服务号”或者“闰月医话”搜索医生姓名挂号。