

秋季防干眼 试试笑哈哈

最新研究成果显示：大笑治疗干眼效果可比人工泪液

羊城晚报记者 朱嘉乐 通讯员 邵梦云 唐艳丽

进入秋季，干眼症会加重，除了滴人工泪液，你还可以每天尝试“笑的训练”——hahaha，哈哈，茄子茄子茄子，七喜七喜七喜，哈哈哈哈哈……可有效缓解轻中度干眼症状。

近日，中山大学中山眼科中心最新临床研究成果发布，证实了“笑的训练”对干眼的治疗效果，其效果与人工泪液0.1%玻璃酸钠疗效相当，为广大长期依赖眼药水的轻中度干眼患者打开治疗新思路。

B 缓解干眼要“三分治七分养”

干眼是全球范围最常见的眼病之一，我国至少有4亿干眼患者，因其迁延性和难治性被称为眼科“绝症”。

梁凌毅介绍，近年来，在电子产品的普及、熬夜、长时间处于空调环境等因素下，干眼的发病率逐年上升。众多研究表明，抑郁、焦虑等心理状态与干眼的发展也有紧密联系。目前，人工泪液是干眼治疗的一线用药。

进入干眼多发的秋季，大众如何预防和应对干眼症状？梁凌毅表示，干眼是一种“三分治七分养”的病，多运动、多喝水、保持心情愉悦、不熬夜的健康生活是很重要的，可以尝试“笑的训练”进行缓解。

如果感觉眼睛实在干涩不适，可以选择正规生产的人工泪液进行缓解，或者使用蒸汽眼罩、喷雾蒸眼仪等辅助用品，在使用时先热敷再冷敷，促进睑板腺的油脂排出和刺激泪液分泌，缓解干眼症状。

A “笑的训练”效果不亚于0.1%玻璃酸钠

喜，哈哈哈哈哈”，30遍口令为1次训练，一天进行训练4次。结果表明，在干预8周后，“笑的训练”能有效缓解轻中度、不伴有明显角膜上皮缺损的干眼患者的症状，效果不亚于0.1%玻璃酸钠滴眼液，在一些体征改善中甚至优于0.1%玻璃酸钠。

实际上，此次研究成果的灵感源于团队多年前的

一次偶然检查，当时他们发现，人在笑的时候，泪液的部分指标马上得到改善，泪液的油脂成分在维持泪膜的稳定性中起到关键性的作用。

于是，研究团队开始了这项具有前瞻性、非劣效随机对照临床研究，并于近日在国际顶级医学期刊The BMJ发表研究论文，证实“笑的训练”对干眼的治疗效果。

中山眼科中心副主任、防治盲办办公室主任梁凌毅教授解释，我们在大笑的时候处于腹式呼吸状态，结合面部肌肉的共同运动，自主神经系统的激活会刺激泪液的分泌。同时，由于大笑时眼睛眯起来，眼皮里面的肌肉是收缩的，此时会压迫睑板腺挤出里面的油脂成分，在眼睛表层形成泪液。

打好秋季呼吸保卫战

羊城晚报记者 张华 通讯员 房诗婷 刘文琴 黄睿

《诗经·秦风》有云：“蒹葭苍苍，白露为霜。”白露悄然而至，岭南天气渐凉，昼夜温差拉大，空气愈发干燥，花粉、灰尘等过敏原也随之增多，呼吸道感染疾病便进入了高发期。

从中医的角度，此时应该如何有效预防呼吸道感染呢？中山大学孙逸仙纪念医院中医科副主任医师林玉洁提醒大众，增强免疫力是关键，要合理膳食、适度运动、充足睡眠，同时注意添衣保暖、做好个人防护。

秋燥时多食滋润之品

白露节气后，天气转凉，再加上中秋等节日，人们食欲似乎也迎来了一个小高峰，林玉洁提醒，此时仍不宜急于进补，保持饮食的清淡与规律才是正道。一日三餐应定时定量，膳食搭配均衡，避免暴饮暴食，以免给身体带来不必要的负担。

另外，这个时节天气也逐渐干燥，身体容易出现口干、唇干、鼻干、咽干、皮肤干裂等症状，也就是俗称的“秋燥”。“燥耗损津液，当以润治之。应少吃燥热的食物，多吃梨、银耳、蜂蜜、百合、萝卜、豆制品等滋润之品。”林玉洁说，此时还可多吃橙黄色蔬菜，比如南瓜、胡萝卜等。

如果秋燥症状严重，可在医生指导下选用北沙参、西洋参、杏仁、川贝等有宣肺化痰、滋阴益气的中药进行调理。林玉洁特别推荐食疗和代茶饮的方法，可增强肺气，预防呼吸道疾病。

①百合银耳汤。取百合15克、银耳半朵、秋梨一个。百合提前泡半小时，银耳去蒂泡发撕小朵，秋梨去皮去核切块。将银耳煮开后小火炖30分钟，加入百合继续煮15分钟左右，最后放秋梨再煮10分钟，加冰糖调味。此汤润肺止咳，清热化痰，生津润燥，尤其适合肺燥咳嗽、痰黏、皮肤干燥、口鼻咽喉干。

②罗汉果甘草茶。取罗汉果半个、桔梗5克、甘草3克，放进养生壶中，加水煮沸后转小火煮15分钟。此茶清热润肺，祛痰止咳，对

肺热咳嗽、咳黄黏痰、咽喉肿痛、声音嘶哑等症状有良好的缓解作用。

专家提醒，呼吸道感染期间，饮食宜清淡，避免食用寒凉、辛辣、甜腻、油炸等刺激性食物，减轻肠胃负担，养护脾胃。

药浴泡脚养肾气助睡眠

秋高气爽，也正是户外活动的好时机。林玉洁建议，此时运动项目的选择应顺应自然，以柔和为主。散步、慢跑、八段锦、太极拳等都是促进健康的上佳之选，最重要的是量力而行，并持之以恒。

同时，专家还提醒，最好确保每天有7-8小时的充足睡眠，因为睡眠时是人体修复机能、强化免疫的黄金时段。林玉洁还建议，秋意渐浓，夜凉如水，就寝前可以用温水或加入适量艾叶、桂枝、花椒、干姜等特定药浴泡脚，从而达到养肾气、助睡眠的作用。经络学说认为，人体足底有许多穴位与五脏六腑有密切联系，中药泡脚可使其毛孔开放，药液直接透皮入穴发挥疗效，促进气血循环，调节脏腑功能。泡脚时，要注意保持水位高于踝关节，水温保持在40℃左右，10-20分钟，泡到身体微微出汗即可。

及时增减衣物防感冒

古语云：“白露秋风夜，一夜凉一夜”。进入秋季后，气温变化大，要及时增减衣物，保暖避寒。林玉洁提醒，在早晚气温骤降之时，要多添衣物，保护好头部、颈部、肩部、腰部、腹部、足部等部位。对于老人、儿童和体弱人群，此时应尤其注意，不建议过分秋冻，一旦受寒，便易引发各种呼吸道疾病。此外，在日常生活中，各种病毒和细菌也比较活跃，需重视个人卫生，勤加洗手，正确佩戴口罩，尽量避免接触患有呼吸道感染疾病的人。同时，尽量不要去人员密集、空气不流通的场所，若确需前往，要做好充分的防护措施，保障个人健康安全。

秋季防秋燥，润肤先养肺

羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳 刘苒婷

秋天是润肤的重要节点，如何在秋燥+空调燥下保持由内而外的润泽？今年燥湿并重的格局下，润燥护肤有何新要点？中医专家教你：润肤先养肺。

秋风秋燥秋老虎，养肺就是养皮肤

不少人一到秋天就容易皮肤干燥、口咽干，甚至开始起皮痒痒……在中医看来，这些就是秋燥的影响。加上此时“秋老虎”未过，岭南天气仍然炎热，不少人还日夜不能离开空调，秋燥叠加空调燥，润肤润燥成为此时重要任务。

“养肺就是养皮肤。”广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红表示，在中医理论中，肺主皮毛，因此皮肤问题与肺息息相关。而且肺主一身之气，气“于内为精神，于外为气色”，只有把肺养好了，肺气充足，皮肤才能由内而外地光泽水润，容光焕发。

如何养肺？秋天是关键。“秋气通于肺，秋天是一年中最重视养肺的时节，自然也是护肤最重要的时节。”闫玉红提醒，从另一方面来看，秋季燥邪当令，燥易伤津，肺喜润而恶燥，最易被燥邪所伤，所以，趁燥邪未浓，就应尽早养肺。

干燥并重，更易“外干内湿”

同时润燥祛湿。“简单地讲，我们可以理解为体内的‘水’有好坏之分。‘湿气’属于‘坏水’，‘废水’，而润燥滋润的是‘好水’。二者不是一回事。”闫玉红表示，不仅如此，湿气重的人，更容易出现“外干内湿”的情况。例如皮肤干燥发紧、口干鼻干，但是舌苔又很厚腻，喉咙总觉得有痰，经

常清嗓子等，这就是因为湿气困住了脾胃运化，影响了津液生成；同时湿气也阻碍了气血运行，导致气血运行变慢，而皮肤黏膜就会因缺少气血的滋润而变得干燥。“所以我们门诊也发现，今年燥湿并重的格局下，入秋后，湿疹、荨麻疹、银屑病或脱发等问题出现较多，也特别容易复发。”

减辛增酸，清肺润燥不生湿

白露过后，天气转凉，自然界的燥气也会越来越重，但此时湿邪仍存，人体很容易湿燥夹杂。闫玉红表示，如果感到自己湿气重，同时又有皮肤干燥、发紧、发痒等干燥的表现，那么可以祛湿、润燥双管齐下，但要把握好二者平衡，要避免祛湿后变得更燥，润燥后导致湿气加重。祛湿时，以健脾祛湿为佳。尤其是本就阴虚干燥之人，不建议用燥湿的方法祛湿，可多用茯苓、莲子、芡实、山药、白扁豆等食材；润燥时，则要润燥不生湿，以清肺润燥为佳，如百合、沙参、玉竹、山药、秋梨、藕等来清肺润燥，避免用太多偏燥腻的补阴类药物，如阿胶、大枣、熟地黄等，以免为了养阴生津而反生湿。广州中医药大学第一附

秋季润肤方：银耳花胶粥

适用于秋燥或气血不足引起的皮肤干燥、面色无华、肺燥咳嗽等，也可改善皮肤弹性。

材料：银耳15g，花胶10g，大枣6粒，大米适量。

做法：银耳、花胶洗净后泡发，银耳撕碎，花胶切丝；大枣洗净，去核；大米水洗后放油拌匀。全部材料共放入瓦锅，加水适量，煲至粥开，

加盐调味即可。功效：滋阴润燥，补血养颜。提醒：风寒咳嗽、痰湿盛者忌用。

秋季就成“林黛玉”？“悲秋”调理可饮汤

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 王雯玉 徐心怡

秋风渐起，广州市民李阿姨却感到了一丝不寻常的沉重。每晚，她躺在床上，望着窗外的月亮，却怎么也睡不着。白天，她的情绪也变得异常敏感，一片落叶的飘零让她感到悲伤，一场秋雨的缠绵则让她感到烦躁，仿佛多愁善感的“林黛玉”一般。

“杜甫曾写过‘万里悲秋常作客’，秋季情感的波动是一种正常的现象。”广州医科大学附属中医医院治未病科副主任高三德介绍，《黄帝内经》中曾有记载：“西风生于秋，病在肺”“在志为忧”，即秋应于肺，忧虑、悲伤是秋季的情绪特点；从生理学分析，人体生物钟也因不适应日照时间长短的变化，导致生理节律紊乱和内分泌失调，进而使得情绪与精神状态受到影响。

“悲秋”是阴虚导致的虚火上炎，是因为身体的阴液不足，无法滋养和制约阳气，导致阳气

相对过盛，出现的一种虚性亢奋状态。主要表现为五心烦热、潮热盗汗、口干舌燥、失眠健忘等。”高三德表示，对于虚火，不能用清热泻火的方法，而是要通过滋阴降火来调理。

他建议，调节“悲秋”首先要调整生活方式。应避免熬夜，晚上尽量在十点前入睡来养阴血。保持心情舒畅，可以尝试冥想、瑜伽等方式来缓解压力和焦虑。选择一些温和的运动，如散步、太极拳等，避免夜间运动和剧烈运动导致出汗而伤阴。

其次，可以适当吃一些有滋阴润燥的食物，如银耳、百合、莲子、芝麻、核桃仁等，避免辛辣、煎炸、油腻的食物。

最后，可以通过饮中医汤水来调节秋天的情绪不佳和失眠。该院治未病科主治中医师潘雨薇为市民推荐了两个汤方供参考。

甘麦大枣茶

甘麦大枣茶出自汉代医圣张仲景的《金匮要略》，具有养心安神、补脾益气的功效，适用于失眠、情绪不稳、精神恍惚、悲伤欲哭等症状，对于现代人常见的睡眠障碍、更年期综合

征等有辅助治疗作用。配料表：甘草9克，小麦30克，大枣10枚。做法：将甘草、小麦、大枣洗净，放入锅中，加入清水，煮沸后转小火煮30分钟，去渣取汁，睡前代茶饮用。

石斛花旗参乌鸡汤

石斛花旗参乌鸡汤具有滋阴补气、清热生津的功效，适合于气阴两虚的人群，特别是经常熬夜、工作压力大的失眠人群。配料表：乌鸡1只，石斛15克，花旗参10克，麦冬15克，百合10克，无花果5颗，生姜3片。

做法：1. 将乌鸡洗净，放入沸水中滚5分钟，捞起，用水洗净，沥干。2. 将花旗参、麦冬、无花果洗净，放入锅中，加入清水，煮沸后转小火煮30分钟，去渣取汁。3. 煲内加入清水，猛火烧开后，改用中火煲1到1.5小时入盐调味即可。

秋季叹美食，茶饮巧搭配

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 章智琦

秋季正是叹美食的好时节，月饼、瓜果、螃蟹等无疑是餐桌上的主角。然而，如何在这个暑热未消、秋燥已冒头的时节里，通过合理的饮食搭配，保持健康和活力，是值得关注的课题。中山大学附属第一医院中医科陈泽雄主任医师、孙保国副主任医师为读者分享他们的养生之道。

中秋节过后，很多家庭的月饼还没吃完，于是会选择把月饼当作茶点来吃。陈泽雄主任医师介绍，我国月饼种类繁多，主体是由小麦面粉、蔗糖和动植物油脂制备，内含物多为糖、坚果以及岭南特色的莲蓉甚至叉烧肉，这些食材都肥甘厚腻。吃月饼时可以搭配饮用绿茶、花茶、黑茶、白茶等，具有消积化滞功效，另外可以搭配山楂、陈皮、独脚金、春砂仁、话梅等食材做成的小吃，有解腻消油功效。

中秋时节的时令瓜果一般较为寒凉容易化生痰湿，适当食用也可以清热生津，脾胃虚弱者食用后配合生姜陈皮水可抵消寒湿。岭南佳果榴莲则较为温补，

适合气血不足的人群，但岭南人阴虚湿热者颇多，食榴莲后搭配马蹄赤小豆粥可清热除湿。

螃蟹及海鲜为咸寒性质，具有滋阴生津的作用，较为适合秋季食用，可配合生姜、紫苏等烹饪以消除其寒湿之性，也可以饭后饮用红茶温化。

孙保国副主任医师补充建议，秋季饮茶以绿茶和花茶为宜，菊花茶则适合有失眠的人群，但是茶一般具有利湿作用，易产生燥热，阴虚者不适用。应对秋燥仍以贝母、雪梨、麦冬、鲜牛奶、生藕汁、椰子汁等制备茶饮较为合适。

孙保国副主任医师提醒，中秋时节体内阴津增加并且阳气回纳，导致心神波动和冲突增加，这就要求人们多努力保持心绪平和。日间可饮用马蹄茅根饮（鲜马蹄、白茅根、白蜜）、参麦饮（生晒人参、麦冬、五味子）等汤饮以清热生津；夜间切忌暴饮暴食及饮食生冷寒凉，食物以温润平和为主以保护阳气回纳，疏导气机，如山药陈皮粥（山药、陈皮、大米）等。