



一场秋雨一场寒。近日,气温骤降,早晚温差较大,气候干燥,让人感受到浓浓秋意。市中医医院老年病科主任苗英丽提醒,秋季是自然界寒热更迭的季节,受此影响,人体也处于阳消阴长的过渡时期,而此时干燥的气候极易伤损肺阴,从而产生口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥、便秘等症状,故秋季养生要顺应季节的自然特性,润秋燥、养肺阴正当时。

入秋了,润燥养肺正当时

燥邪易伤肺

立秋后,哪个部位最脆弱?“当然是肺。”苗英丽说,“入秋后,空气逐渐干燥,肺喜润而恶燥。”中医认为,燥是秋之主气,五脏属肺,肺为“娇脏”,极易受伤。

“苗主任您好,我这几天嗓子干痒,鼻干,有点咳嗽,呼吸也不是很通畅,吃了几天的感冒药,也不见好,您帮我看看。”一位操外地口音的大妈着急地询问。苗英丽一边把脉一边了解患者病情,她说:“燥主秋令,且燥邪易伤肺。由于燥邪伤人,容易耗人津液,常出现‘燥象’,如口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津、大便干结、皮肤干燥等症状。”

苗英丽提醒,立秋后,受气候、环境等因素影响,呼吸道疾病、慢性疾病特别容易复发。从医院门诊接诊情况看,中年人以季节性哮喘多发,老年人以慢性支气管炎多发。如一旦出现不适症状,要及时就诊,对症医治。如果不及时调养,到冬季就容易患许多肺部感染性疾病。特别是老年人,呼吸道老化,支气管上皮萎缩,纤毛运动减弱,清除病菌功能下降,更加容易发生肺炎。

养阴不食姜

“秋季阳气渐收,阴气生长,保养体内阴气是首要任务,而养阴的关键也在于防燥。”苗英丽说。中医认为,秋季五行属金,内应肺,也就是说秋季肺功能极易偏旺偏亢,肺阴很容易虚损,而辛味食品吃得过多,会直接伤及肺阴。

苗英丽提醒,秋天饮食应遵循“少辛增酸”的原则,即少食辛味食物,如生葱、生姜、生蒜、韭菜、辣椒等。特别是生姜,古代的医药典籍中曾反复告诫“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜”。在少辛的基础上,应多吃酸味食物,如苹果、石榴、葡萄、猕猴桃、橘子、樱桃、柚子、柠檬、山楂、番茄等,酸味食物有收敛肺气功效。

“人体在经过夏季的大量汗液排泄之后,津气受到一定程度的损失,入秋后,可以多食用一些平补食品及时给予补偿。在所有颜色中,肺最爱白色的食物。”苗英丽建议,秋季饮食宜清淡,多食白色食材,如银耳、豆腐、百合、山药、莲藕、蜂蜜、糯米、粳米、豆芽等食物,有养阴、润肺、生津作用。同时,加强对水分和维生素的摄入,每天必须保证喝水2000毫升。

运动宜平缓

“防止‘燥邪伤人’,除了食补,还要调节起居,早睡早起,加强锻炼,增强体质。”苗英丽说。

立秋后,是开展各种运动锻炼的好时期。秋季养生离不开“收”“养”的原则,运动量不宜过大,可选择轻松平缓的项目,如打太极拳、八段锦、慢跑等。秋季气温逐渐下降,早晚温差较大,老年人锻炼身体时要注意保暖,适当增减衣物。

受访专家

苗英丽,太原市中医医院老年病科主任、主任中医师,太原市名中医,任省中医药学会第三届内科专业委员会常务委员、市中医学会第一届理事会常务理事、太原市中西医结合学会第一届理事会常务委员。擅长肺炎、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、慢性肺源性心脏病、支气管哮喘、急性慢性咳嗽、急性慢性鼻炎、过敏性鼻炎等呼吸系统疾病的诊疗。



中医有“常笑宣肺”一说。苗英丽表示,笑对机体来说是一种最好的“运动”,尤其是对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸更通畅。同时,人在开怀大笑时,可使更多的氧气进入身体,随着流畅的血液行遍全身,让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。

记者 刘涛 文/摄



医生在线

最近值夜班,处置最多的就是鱼刺卡喉。一天晚上来了一位大学生,和朋友在路边摊吃烤鱼,边吃边畅谈,突然一下刺痛,感觉有鱼刺扎到了喉咙,这可怎么办呢?朋友说试试土方法,用醋冲下去!大口大口喝半瓶老陈醋,喝得胃反酸恶心,却无济于事。另一个朋友说吃馒头,整个馒头下去了,鱼刺仍然没有下去的意思,各种方法无济于事,这才来到了医院。

我仔细看了一下口咽部,未能看到鱼刺的影子,位置可能靠下,通过喉镜,可清晰地看到一根白白的鱼刺异物,已经上半截折断了(吃馒头造成的)。我用异物钳子在喉镜直视下轻松将其取出,患者顿感轻松了,连连感谢,还说看来这喝醋、吃馒头的方法不顶事啊。

鱼刺卡喉怎么办

薛庆华

◆错误做法

- 1.饭团吞咽:有人卡了鱼刺就赶紧吃大饭团,认为越大越好,一口吞下去,其实,这种方法很不科学。吞咽饭团不仅会有噎住的危险,也会让鱼刺更深地刺入肉中,难以拔除。
- 2.大口喝水:喉咙卡鱼刺后,不要不停地饮用开水,这样很容易引起鱼刺位移,乃至鱼刺卡位加深,危害性更大。
- 3.手指抠挖:这样不仅会造成反胃呕吐,也容易加深鱼刺卡的位置,造成症状加重。
- 4.大量喝醋:喝醋并不能起到软化鱼刺的作用。因为醋只能短暂停留,不仅效果十分有限,而且可能会延误治疗时机,还容易造成胃部不适。

◆正确做法

被鱼刺卡住,最科学的方法就是停止进食,尝试轻咳,如果鱼刺未扎进肉里,或者位置浅,可以轻轻咳出。如果位置不深,也可以张开嘴查看鱼刺卡住的位置。如果用肉眼能够看到,就用镊子将其取出。也可以先试着用汤匙柄压住舌头的前半部,在亮光下仔细观察其扁桃体及咽后壁,如果能找到鱼刺,可用镊子或筷子夹出。如上述方法不能奏效,并自觉痛感加重、异物感更明显,应立即到医院看急诊,请医生帮你取出来。否则,处置不及时或者措施不当,真的会要命。(作者:山西中医药大学附属医院耳鼻喉科 主治医师)



特别提醒

偏侧头痛:3种食疗帮助改善

葱白川芎茶:将葱白两段、川芎10克、绿茶10克一起放入杯中,开水冲泡饮用,每日一剂,能够祛风止痛,适合有畏寒肢冷、鼻塞流涕等症的偏头痛人群。

菊花粥:将粳米100克洗净,入锅加适量清水熬粥,米熟后加菊花15克,再煮5分钟即成,每天一剂,早饭时食用最好,可以清肝火、散风热,适合有心烦易怒、面色赤红等症的偏头痛人群。

中医小妙招缓解头痛

吴明华

桑菊豆豉粥:将桑叶10克、菊花15克、豆豉15克水煎取汁,与粳米100克一同放入砂锅煮粥,米熟即成,每日一剂,能够疏风清热、清肝明目,适合有头昏脑涨、口渴便秘等症的偏头痛者。

经期头痛:4个妙招通气血

泡姜水:将姜粉倒入温水(42℃左右)搅匀,水位浸到小腿一半以上,双脚舒适平放于桶底,保持水温浸泡30分钟,至身体微微汗出,擦干双腿后睡觉。

头痛穴:针刺或按揉足背侧第1、2趾骨结合之前的凹陷(太冲穴),头痛发作时间短者取右侧,时间长者左右交替取穴,有助缓解各类型的经期头痛。

菊花饮:取夏枯草10克、菊花10克水煎代茶饮,每日一次,适合容易动怒的肝火旺盛人群。

补血饮:取黄芪30克、当归6克、红花3克,加水800毫升煎煮服用,适合头部空痛、隐痛,劳累后加重,乏力头晕等血虚人群。

受风头痛:试试天麻鱼头汤

取鳊鱼头(雄鱼、大头鱼)半个处理干净、切为两片,热锅倒油爆香生姜片,放少许酒,煎鱼头1~2分钟后取出吸油;炖盅内注水,鱼头垫底,与天麻15克、川芎5克、白芷5克一同隔水炖,水沸后改中小火炖2~3小时,放入适量盐即可。

噬血细胞综合征是一种遗传性疾病,会引发多脏器功能衰竭,唯一的治愈方法就是异基因造血干细胞移植。近日,我省首例原发噬血细胞综合征非亲缘造血干细胞移植在省城山医大二院血液科成功实施。

38岁的何女士因反复肺部感染,来到山医大二院血液科就诊,就诊时除了肺部感染,她还有脾脏肿大、全血细胞减少、发热,体内NK细胞(自然杀伤细胞)活性明显减低。医生为何女士和她的姐妹都做了基因检测,确诊她患上了家族性噬血细胞综合征。

在山医大二院治疗期间,何女士与中华骨髓库多名志愿者配型相合,但由于几名志愿者都身处国内新冠疫情高风险区,无法完成捐献。直至疫情稳定,她终于等来了造血干细胞捐献重启。

考虑到疾病的罕见性、特殊性 & 治疗中可能会伴随的曲霉菌肺炎等,为确保移植顺利,术前,血液科马艳萍主任、葛晓燕副主任及张建华副主任医师移植团队先后多次与国内相关疾病诊疗领军单位北京友谊医院、武汉同济医院专家会诊讨论,制定了周密的移植方案。7月底,何女士进入层流病房,在医护人员严密诊疗护理下,她顺利完成移植预处理,8月初,她回输了辽宁省志愿者捐献的非血缘造血干细胞。在仓内度过了感染及出血关,8月中旬,何女士顺利出仓,开启了移植后维护。

据介绍,家族性噬血细胞综合征是由于遗传性淋巴细胞毒功能受损或炎症活性相关基因缺陷导致,发病率极低,致死性极高,只有异基因造血干细胞移植才能根治。何女士是我省首例接受非亲缘造血干细胞移植的该类疾病患者,也是山医大二院血液科移植团队自2019年完成我省首例遗传性铁粒幼细胞贫血单倍体移植后,在造血干细胞移植治疗罕见家族/遗传病领域的新突破。

记者 魏薇 通讯员 张建华

身边的医疗新技术

我省首例噬血细胞综合征移植治疗成功

太原创卫在行动

健康教育