

霜降时节 防寒防燥最重要

防寒保暖有重点

要想安然度过霜降这秋季最后一个节气,我们对身体的保暖尤为重要。于小梅医生介绍,人体有一些重点部位不抗冻,需要认真保暖——

◆颈椎

秋季使得人体颈部肌肉大量暴露在外。因昼夜温差大,寒气很容易从人的脖子进入,令颈椎受凉,导致颈部张力增高,肌肉痉挛,向下容易引起肺部症状的感冒,向上则会导致颈部血管收缩,不利于脑部供血。所以很多人一到这个时候就会出现嗓子发炎、咳嗽不止的情况。为避免颈椎病找上门,主动开始戴围巾或穿高领衣服保暖是正确的选择。

◆关节

关节怕冷、怕风。霜降时节温度逐渐走低,女孩子穿短裙露膝已不再适合。由于关节周围的末梢神经对温度和气压变化特别敏感,因此受凉以后,会导致关节周围肌肉收缩、关节僵硬、血液循环变差、滑液分泌减少,还可能导致免疫力下降,最终增加关节的负担和受伤的可能性。有些严重患者出现腿无力、关节无法打弯、下楼困难的状况,与关节受凉有一定联系。因此,一定要重视关节保暖。

◆脚

寒从脚底起。双脚远离心脏,是全身最怕冷的部位。人体许多经络穴位都起源于脚。人体的五脏六腑、四肢百骸,在脚部都有对应的反射区。脚部一旦受凉,就会通过神经的反射作用,引起血管收缩,使人体抗病能力下降。每日最好用温热水泡脚20分钟,配合脚部按摩,可促进血液循环,有效疏通足部筋脉。

预防疾病有措施

于小梅医生提醒,霜降补养,一定要引起大家的高度重视,要采取相应措施,预防疾病产生。

1.防寒保暖。霜降来临,就不再适合人们“秋冻”了。这个节气,昼夜温差变化加大,添衣保暖特别要注意颈部、关节、脚部、腹部的保暖。饮食上可适当增加葱、姜、蒜及羊肉等热性食物,以抵御寒凉之气。最好养成睡前用热水泡脚的习惯。

2.清热降火。秋季属金,是燥热的季节。燥易伤津,引发口渴、唇干、咽干、皮肤干燥、便秘等秋燥病。有些人肚子胀、牙龈肿、没胃口,也都是“秋燥”惹的祸。此时,最需“化热”降火,要减少辛辣刺激的食物,尽量多吃些滋阴润肺、补液生津、清热化痰、固肾补肺、止咳平喘的食物,如梨、柿子、苹果、银耳等为好。

3.健脾养胃。霜降时节,常被人称为“多事之秋”。这个时候,气候干燥且寒热多变,稍有不慎极易伤风感冒或旧病复发。脾胃是后天之本,是气血的生化之源,有句俗语“补冬不如补霜降”,意思是秋补比冬补更重要。霜降时节不先把脾胃养好,就会影响身体的冬藏功能。所以这个时候,不宜再进食寒凉、辛辣、油腻之物,脾胃虚寒者更需谨慎。

在这一节气,寒气袭人日猛,人们还

霜降过后,天气越来越冷,很快将进入冬季,同时也是阳气由收到藏的过渡。此时,我们的身体需要足够能量才能更好地应对严寒,提高抗病能力。太原市中医医院肿瘤科副主任医师于小梅提醒大家,霜降来临后,我们应注意做好“外御寒,内清热”,换句话说,就是我们需要防秋寒,多添加衣服,注意身体各个部位的保暖;防秋燥,适量滋补,预防各种常见的疾病。

应高度注意预防呼吸道疾病、心脑血管疾病和腹泻等消化道疾病,特别是慢性胃炎和胃十二指肠溃疡病更应引起足够重视。

需要提醒的是,补霜降要遵守传统的养生原则,不能一味乱补。有些人听信广告,在节气转换之际,为预防疾病,随意进补安宫牛黄丸。实际上,安宫牛黄丸对于心脑血管和痰热湿症急性发作的患者更为有效,正常老年人没必要服用。该药属寒凉,易伤脾胃,随便乱吃,可能会导致脾胃功能减退,适得其反。

4.润燥通便。在霜降节气,人体的阴阳平衡容易被打破,阳气逐渐收敛,阴气相对增加。通过饮食调养,可促进体内阴阳平衡。吃些枸杞、山药、百合、鸭肉、柚子等食物,可润燥通便,增加预防疾病的能力。

此外,秋季天高气爽,山间空气新鲜,推荐人们登高远眺,可缓解焦虑,防止抑郁,使肺功能和心脏收缩力得到增强。不过,也要提醒人们,要注意早睡早起,不要熬夜。有“三高”及心脑血管病变的老年人,最好要等太阳升起来后再出门锻炼。总之,要根据自身体质调养身体的各项机能,滋阴的同时,也要注意护住阳气。

记者 张国英 文/摄



受访专家

于小梅,太原市中医医院肿瘤科副主任医师,山西省第四批“中医优秀人才”。担任山西省抗癌协会传统医学专业委员会委员、山西省中西医结合专业委员会委员、山西省基层卫生中医药专业委员会委员等职,首创“消结镇痛散”治疗乳腺增生乳痛症。

保健有方

治病“良药”玉米须

高文莉

玉米须,又被誉为“龙须”,具有极高的药用价值和营养价值。中医认为:玉米须,味甘、淡,性平;归膀胱、肝、胆经;功效:利水消肿,利湿退黄;主水肿,小便淋沥,黄疸,胆囊炎,胆结石,高血压,糖尿病,乳汁不通。

◆玉米须与咳嗽

肺为“娇脏”,不耐寒热,喜润恶燥。但秋季偏偏有“秋燥”,会对呼吸道产生刺激,伤人阴津,从而更容易出现干咳少痰、咽喉痒痛等症状。深秋季节,“凉燥”为主,咳嗽易发。虽然玉米须并没有直接的治疗咳嗽作用,但是如果咳嗽是因为肺为水之上源,水不下降引起的,那么使用玉米须是有一定作用的。

【玉米须+橘皮】

玉米须15g,橘皮15g。玉米须和橘皮洗净,盐水浸泡5分钟,凉开水冲洗干净,沸水煮5分钟,过滤,放凉,一次100-200ml,每日两次,治疗风寒咳嗽。

◆玉米须与前列腺

很多老年男性都有前列腺的问题,不妨试试玉米须煮鸡蛋。

【玉米须煮鸡蛋】

玉米须50g,鸡蛋1个。

将玉米须和鸡蛋分别洗净,加水同煮,蛋熟后去皮,复煮片刻,吃蛋喝汤(每日一次)。具有平肝清热、利尿祛湿之功效,适用于肝郁气滞型前列腺增生患者。

◆玉米须与鼻衄(鼻出血)

秋季干燥易致鼻衄,玉米须利水消肿,引热下行可治鼻衄。

【玉米须+香蕉皮+生地】

玉米须15g,香蕉皮30g,生地20g。

先煎生地,水开后放入玉米须及香蕉皮,沸水煮10分钟,过滤,放凉,一次100-200ml,每日1剂,分早、晚两次口服,5天为一个疗程。

(作者单位:山西省中医院内分泌科)

经验之谈

排便困难莫惊慌

潘洪君

半年前的一天早晨,我起床后去上洗手间。我已经奔八十了,多年研习岐黄,养成良好的排便习惯。坐在马桶上,有便意,但一向排便通畅的局面碰上了新问题。任我怎么努力,都排不出来。我有点心急,但越急越排不出来,额头憋出了汗,心慌气短。想到有的人就是因为便秘而猝然离世,心里有点怕了。

学中医可以自救,我用手按挤压,总算弄出一小块粪便。手纸擦拭,可见稀便。为什么有稀便还不通畅呢?用手指指检,中指稍长,进入少说也有二寸,触到一乳头状。心里一惊!是直肠息肉?或者肿瘤?还好,乳突状物在稀便中间,质感似粪块。手法引导至肛门处,肛门括约肌紧绷,就是排

不出来。当时灵机一动,顺手拧开洗脸池水龙头,用凉水涂抹肛门处。这么一刺激,肛门括约肌一痉挛,小指肚状的粪便总算排了出来。这个“塞子”一拔,直肠中的稀便争着抢着就排了出来。

年纪大了,大便小便都要保持通畅。作为中医,我治病重视患者二便通畅。如果一直稀便也不可大意,因为人的乙状结肠有很多弯回,有如公路铁路长长隧道中,洞壁上的安全洞,有些粪便躲在这里逐渐成了硬块。这些硬块混在稀便中,也会阻塞“交通”,甚至闹出大事来。

老年朋友们,我敢于把这糗事公布出来,是给大家提个醒:遇事莫慌,学会自救。

特别提醒

腰背疼痛别大意

王晶莹

在生活中,中老年人会经常遇到胸背、腰腿疼痛的情况,一般认为是岔了气,扭了腰,原来有腰椎疾病的考虑旧疾发作了。有的人会自己吃止痛药物,或者是去按摩、针灸。有的人经过盲目按摩后反而会出现瘫痪,病情明显加重。

作为一名临床医生,我想提醒大家,遇到腰背疼痛的情况时,不能大意,要警惕一种中老年人常见疾病——多发性骨髓瘤。这是一类以骨痛为主要表现的恶性疾病,以腰骶部最为多见,其次为胸肋骨,早期常为轻度、暂时的疼痛。随着病情进展,骨痛症状可以变为持续性的,程度会进行性加重。由于对该疾病认识不足,临幊上经常会碰到患者就诊时已卧床不起、瘫痪在床的情况。

多发性骨髓瘤是一种恶性疾病,是血液系统的浆细胞发生恶变而引起骨髓中单克隆浆细胞(恶性浆细胞)大量增生,引起骨质破坏、血钙增加,克隆性浆细胞直接浸润组织、器官引起肝脾、淋巴结、皮肤等各部位肿块;它还会分泌一种单克隆免疫球蛋白(M蛋白),造成不良后果。主要临床表现就是贫血、高钙血症、骨质破坏及肾功能不全,其他不典型临床表现为:反复感染、出血、肝脾肿大、舌肥大、皮肿块、食欲减退等。

和其他多数肿瘤性疾病一样,多发性骨髓瘤的病因是不明确的。它的发生率在很多国家均属于血液系统第二位常见恶性肿瘤,多发于老年,目前仍无法治愈。但是大家也不用担心,随着诊疗技术进步、新药的广泛使用,目前对于这个不可治愈的疾病,已经当作一个慢性病来对待了,类似于高血压、糖尿病一样,需要长期口服药物治疗。不同的疾病在疾病的每个阶段治疗策略是不同的,所以该疾病的患者及患者家属要遵从医嘱,才能获得长期的疾病稳定。

多发性骨髓瘤在临幊上很难早期诊断,大部分是通过体检发现的。所以在生活中要定期进行常规体检,当发现尿蛋白阳性、球蛋白异常时要到血液科门诊进一步筛查。

(作者单位:山西省肿瘤医院血液科)



太原创卫在行动
健康教育