

万物渐收,排毒先行



俗话说：“秋季进补，来年打虎。”在中医理论中，秋天万物渐收，人体会尽可能吸取营养物质并将其收藏起来，以备冬用。然而相应的，毒素也容易堆积在体内。因此，秋季进补前必须排毒，建议大家从以下方面着手。

微微出汗排湿毒。秋季虽天气渐凉，但临床发

现，不少人依然被暑湿所困，存在不同程度的舌苔腻、疲倦乏力、脸上油腻长痘、大便黏腻难排尽等症状。建议体内有湿毒残留的人多运动，让身体微微出汗，给湿毒以出路，使其从毛孔排出去。需要提醒的是，秋季阳气收敛，燥气耗伤津液，大量出汗会加重津液耗散，导致身体又湿又

燥。因此，运动以缓为主，不宜大汗淋漓。如果没有时间运动，可用喝热汤、泡脚等方式替代。

大便顺畅排肠毒。秋气应肺，主肃杀，由于肺与大肠相表里，故大肠之气也会随之肃降。简单理解就是，秋燥之气侵肺后，会灼伤肺阴，使津液亏少，导致肺的肃降功能降低，进而令

大肠传导无力，出现大便干燥、排便困难等问题。如果大肠通降功能失常，体内废物未及时排出，则易出现精神差、食欲不振、腹部胀满等症状。因此，秋天需保持大便通畅，可以通过敲打大肠经、按摩腹部、少量多次饮水等，使清阳上升、浊阴下沉，让糟粕更易排出体外。

情志舒畅排郁毒。中医认为，秋天容易酿成情志疾病，即临床常说的“秋郁”。值得警惕的是，长期处于紧张忧虑等不良情绪中，会导致人体气机失调，产生毒素，进而影响机体疏泄排毒功能，形成恶性循环。《黄帝内经》指出：“秋三月，此谓容平。”“容”指从容，“平”指平和，“容平”是神气收敛的意思。建议大家在秋季多进行钓鱼、唱歌、登高等活动，及时排解不良情绪，保持心情舒畅。

早睡早起防内毒。《黄帝内经》说：“早卧早起，与

鸡俱兴。”早睡可顺应阴精收藏，早起使肺气得以舒展。秋天应在晚上9~11点入睡，早上5~7点起床，避免熬夜，防止身体产生内毒。

呼吸有度排肺毒。夏季炎热，有些人贪凉饮冷，令暑气浊物不得宣泄，久积成痰伏于体内，秋季气候清爽时，就容易出现咳嗽咳痰、呼吸不畅等症状。《黄帝内经》讲道：“夏受寒湿，气不得泄，秋则咳虐。”秋气应肺，肺主气司呼吸，又为贮痰之器，故秋季需要做到呼吸有度来保养肺脏。平时，可通过深呼吸、拍打肺经或主动咳嗽畅达肺气。

饮食有节排食毒。《千金要方》云：“饱食过多，则结积聚。”这是告诫我们要饮食有节，勿过量、戒偏亢，因为未充分消化的食物易结聚成燥屎。秋季温度下降，令人食欲大增，暴饮暴食会导致脾胃气机受损，出现便秘等问题。建议秋天勿过饥过饱，并适当吃些秋梨、蜜柚、芝麻、银耳、百合、山药等养阴的食物，以免食毒伤身。

(来源:生命时报)

中医忌口关注五类食物

在中医科门诊，经常听到患者询问忌口的要求。部分患者了解忌口事项，但没有严格执行，引起了旧病复发；有的只知其一不知其二，忌口不到位；还有些人干脆以为，吃了需要忌口的食物也没事，最终导致病情加重。那么，中医所说的忌口到底是什么？服用中药期间一般要怎么忌口？下面来详细解答。

为什么要忌口

中医常说的忌口，广义上包括一切不利于疾病、治疗、养生的饮食内容和方式，狭义上是指服药期间的饮食禁忌。中医忌口思想产生背景非常复杂，有来自原始采集、渔猎、农牧业生产的经验积累，有传统中医药理论的阐发，也有临床经验的总结等。其中涉及的中医理论包括天人合一的整体观、阴阳五行理论、食物性能理论和中医辨证论治思想等。

中医学认为，饮食大多性味平和，但也有寒热阴阳的偏性。正常人膳食多样，食物之间的性能相互中和，再加上人体自我调节功能，即使进食有偏性的食物也无大碍。但如果病人的脏腑自我调节功能较差，患病期间吃了不适合体质、不利于病性的食物，就可能妨碍治疗或加重病情，因而就有忌口的要求。

忌口食物有哪些

对于不同的疾病，忌口程度和食物是不同的。比

如，胃肠疾病患者最不宜吃生冷食物；油腻食物有损脾胃功能，胃肠疾病、黄疸、感冒等患者均应该忌食；辛辣刺激性食物易生痰动火、散气耗血，肝火旺的病人最不宜。以下五类食物是生病期间通常需要忌口的。

生冷。“生”指未经热处理的食品，分为两类：一是无需热处理的食物，如水果、部分蔬菜等；二是需要热处理，但未进行热处理也可以吃的食物，如生鱼片、生腌等。“冷”指温度偏低的食物，如冷饮、雪糕、凉白开等；二指食物性质属于寒性或凉性，如苦瓜、绿豆、冬瓜等。不难看出，生的东西大多是冷的，而冷的东西不一定是生的。比如冬瓜、苦瓜，煮熟后寒性略有减少，但热处理并不能使其从寒性变为热性。

油腻、黏腻。油腻指脂肪和胆固醇含量高的食品，如油炸食品、猪油、肥肉等。黏腻和甜腻经常“如影随形”，指高糖、高油脂、高热量，难消化、易积食的食品，如甜点、巧克力、沙拉酱、炸糕、奶茶、芝麻酱/糊等。

腥膻。指气味强烈的肉食，如鱼、虾、蟹、贝类等海产品，动物内脏、血制品，以及牛肉、羊肉、鹿肉等。

辛辣。指味道或气味的食物，如辣椒、青椒、蒜、蒜黄、洋葱、韭菜、香椿、大葱、芥末等，以及啤酒、白酒等各种酒类。

加工食品。中医讲究

天人合一的整体观念，饮食要顺应天时、因地制宜，应当少吃非时令、非本地、非天然成熟食品，以及罐头、零食、饮料等加工食品。

病愈警惕“食复”

患病时，脾胃功能往往较差，食欲减退，因此不可强迫患者多吃。如果勉强进食，或进食不易消化吸收的食物，反而不利于疾病恢复。例如，感冒期间过食会造成腹部饱胀、消化不良，加重胃肠负担，妨碍机体抵御外邪，甚至可能加重病情。建议病中饮食注意食物的质和量，同时做到一日三餐有规律。

病愈之初，脾胃功能尚未完全恢复，邪气还未全部祛除，如果饮食不节，多食和过早进食不易消化的食物，可能导致疾病复发，这种情况被称为“食复”。很多人觉得病刚好，应该大吃特吃，争取把营养补回来。殊不知，病后饮食的种类和数量都应有所节制，摄入量应从少到多，食物质地宜从稀到稠，食物种类要从易消化的吃起，逐渐过渡到正常饮食。

总之，确定是否忌口及忌口内容时，要辨病性、辨病证、辨病程；要考虑到食物和药物、食物和食物之间的搭配禁忌；还要考虑患者的体质、年龄、性别、饮食习惯等因素。服用中药期间，需严格遵从医生建议，注意食物的选择，才能更有利于药品功效的发挥和疾病痊愈。

(来源:生命时报)

晨起嘴苦要疏肝胆

门诊中，患者“晨起觉得嘴里发苦”的现象非常普遍。中医学认为，口苦与肝胆疾病关系最为密切。如病毒性肝炎、脂肪肝或慢性胆囊炎，令湿热之邪蕴结于肝胆，胆汁排泄受影响，上溢于口，就会出现口苦症状。此外，抑郁、高脂饮食、过量饮酒等因素可损伤肝的疏泄功能，让肝气停滞，郁而化为肝火，诱发口苦。

除了自觉口中发苦，肝胆气机不畅的人还有以下症状：1.心理方面，表现为情绪波动大、易烦躁、情绪低落，易失眠多梦。2.身体方面，表现为胸部、肋部紧绷不适或疼痛，还经常伴有打嗝、唉声叹气、腹胀、食欲不振等症状。此外，肝胆气机不畅存在“性别化症状”，如女性容易月经不调、痛经等，男性出现阳痿、早泄等症状。

生活节奏快、精神压力大、饮食不节制等，使得肝胆不通的人越来越多。如果发现口苦问题，不能只治“标”，关键是要治“本”，即疏肝胆。

保持心情愉悦。心情愉悦有助肝气顺畅运行，可通过冥想、听音乐等方式放松心情，避免情绪过激和压力过大。

调整生活习惯。保持口腔卫生，戒烟限酒，

保证充足的睡眠时间，避免熬夜。

合理饮食。避免油腻、辛辣、生冷等刺激性食物，多吃新鲜蔬果和易消化的食物。可常吃具有疏肝解郁、活血化瘀作用的药食同源之品，如山楂、玫瑰花、红枣等。

适当锻炼。推荐散步、打太极拳等，以调气血、畅肝气。

拍打肝经。沿着肝经，从大脚趾开始，向上拍打至大腿内侧，再拍打至肋部。每天拍打1~2次，每次5~10分钟，可起到疏通肝气的功效。

按摩穴位。用拇指指腹按压行间(足背侧，第一、二趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处)、期门(第六肋间隙，前正中线旁开4寸处)等穴位，每天2次，每次50下，以穴位有酸胀感为佳。

泡脚。可遵医嘱选用柴胡、龙胆草、夏枯草、薄荷等具有疏肝解郁功效的中药材泡脚。中药的药性和热水的温热，通过足部经络传导，能起到调理肝胆、疏通经络、促进气血循环的效果。建议将搭配好的药物装入纱布袋，放入热水中，待水温适宜后即可开始泡脚，时间控制在20~30分钟。

(来源:生命时报)