

秋季防病与养生

◆ 泰州市姜堰中医院 朱进

秋季到来,气温下降,一些防病养生知识要知道。

秋季易患的疾病

鼻炎 秋季通常昼夜温差较大,这样的气候特点导致鼻炎的频繁发作,特别是对于一些有过敏体质的人群,在秋季由于很难适应这一气候的变化,所以很容易患上鼻炎或者鼻炎发作。如果出现频频打喷嚏直打得头疼、胸疼、肚子疼等情况,一定要注意了,因为这是过敏性鼻炎的典型症状。这个时候应该特别注意保暖,避免受凉,并且保证饮食的清淡,这样才能远离过敏原。

皮肤瘙痒 皮肤瘙痒是秋季非常常见的一种疾病,通常情况下以躯干为主,大腿内侧和小腿屈侧、关节周围也常见。这种痒多半是阵发性的,而且轻重与持续的时间都不一样,但一般情况下吃了刺激性食物或温度升高时易诱发或加重。

支气管哮喘 哮喘属于过敏性疾病,它的发作多半是季节性的,每年夏末秋初开始发作,仲秋季节发展到高峰,寒冬腊月减缓。这种病各种年龄、不同性别都可患,且易反复发作,平均患病率为2%。哮喘发作前常有先兆症状,如反复咳嗽、胸闷、连续喷嚏等,如不及时治疗,可出现急喘。因为痰黏稠,不易咳出,患者往往被迫坐起。严重者可出现嘴唇及指甲青紫、四肢厥冷、出汗、心跳快等症状。发作时间从几分钟到数天不等。

哮喘是一种容易发作的慢性病,因此哮喘患者在缓解期要积极预防。首先,要尽量避开过敏源。常见的过敏源有风媒花粉(构树、蓖麻、蒿草等)、霉菌孢子、螨、某些生产性粉尘(如棉尘、蚕蛾、粉尘、山药粉)等;若哮喘病人知道自己对什么过敏,就应尽量避而远之。其次,要暑天治疗。从小暑至立秋,即“三伏天”,是全年气温最高、阳气最旺盛的时候,此时治疗,可以使患者的阳气充实,增强抗病能力。

慢性咽炎 秋天之所以要特别重视对咽喉炎的防治是因为秋天多晴少雨、气候干燥。咽炎若在急性期得不到彻底治疗,就会成为慢性咽炎。慢性咽炎为咽部黏膜、黏膜下及淋巴组织的弥漫性炎症,常为上呼吸道慢性炎症的一部分,为耳鼻喉科常见病。慢性咽炎的主症状为咽部干燥而痛、暗红,多由阴虚、虚火上灼所致,防治上宜滋阴清热,清咽喉,可用药物防治,如用麦冬3克、甘草1.5克、金银花3克、乌梅3克、青果3克,以开水泡,经常服用。在饮食上应常吃绿豆饮或雪梨浆。

心血管病 秋天是心脑血管疾病的多发季节,据有关资料报告,秋末冬初时节,脑血栓、脑溢血发病率远高于其他季节。由于天气变凉,皮肤和皮下组织血管收缩,周围血管阻力增大,导致血压升高。寒冷还会引起冠状动脉痉挛,直接影响心脏血液供应,诱发心绞痛或心肌梗死。因此,心血管病患者要坚持服药,坚持进行力所能及的体育锻炼,

积极防治感冒等,以避免诱发、加重心血管疾病。

抑郁症 秋风落叶,往往使人触景生情,特别是老年人易产生垂暮之感,诱发消极情绪,严重者,终日郁郁寡欢,少语懒言,很容易患上抑郁症。防止抑郁症要注意心理调适,保持积极乐观的情绪,做些自己喜欢做的事情,勤于锻炼,投入大自然。凉爽的秋季正是外出旅游的好时机。

中风 进入深秋时节,低气温可致体表血管弹性降低,周围阻力增加,使交感神经兴奋,肾上腺皮质激素分泌增加,从而引起小动脉收缩、血压升高,甚而导致脑血管破裂。寒冷还能使血液纤维蛋白浓度增加,引起血液黏稠,导致血栓形成。因此,要重视高血压、糖尿病、冠心病等原发疾病的治疗,并注意先兆症状,如发现突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等,应及时送医院治疗,以防发生意外。

秋季防病养生十要点

健康饮食 秋季膳食要以滋阴润肺为基本原则。年老胃弱者,可采用晨起食粥法以益胃生津,如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。此外,还应多吃一些酸味果蔬,少吃辛辣刺激食品,这对护肝益肺是大有好处的。

调理脾胃 立秋之后应尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果,尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。夏秋之交,调理脾胃应侧重于清热、健脾,少食多餐,多吃熟、温软开胃、易消化食物,少吃辛辣刺激油腻类食物。秋季调理一定要注意清泄胃中之火,以使体内的湿热之邪从小便排出,待胃火退后再进补。

预防秋乏 俗语说:“春困秋乏。”秋乏,是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应,常表现为倦怠、乏力、精神不振等。防秋乏的最好办法就是适当地进行体育锻炼,但要注意循序渐进;保持充足的睡眠,亦可防秋乏。

预防秋燥 秋天雨水较少,天气干爽,人体容易虚火上延出现“秋燥”。中医认为,燥易伤肺,秋气与人的肺脏相通,肺气太强,容易导致身体的津液不足,出现诸如津亏液少的“干燥症”,比如皮肤干燥,多有咳嗽。防秋燥,重在饮食调理,适当地选食一些能够润肺清燥、养阴生津的食物,比如酸角、西番莲、梨、甘蔗、荸荠、百合、银耳等。

预防感冒 秋季感冒增多,预防感冒,首先要根据气温变化适当增减衣服,尤其是老年人更要注意;其次室内的空调温度不要过低,一般在25℃~27℃最好。秋季是疾病的高发期,遇到疾病一定要及时就医以免耽误病情。

早起早睡 早睡以顺应阴精的收藏,早起以舒达阳气。近代研究表明,秋天适当早起,可减少血栓形成的机会;起床前适当多躺几分钟,舒展活动一下全身,对预防血栓形成也有重要意义。

加强锻炼 秋天气候渐冷,衣服不可一下增加过多,有意让机体

冻一冻,经受一些寒凉之气的锻炼,这也是增强机体对冬季寒冷气候的适应能力的重要方法。金秋时节天高气爽,是运动锻炼的好时期,尤其应重视耐寒锻炼,如早操、慢跑、冷水浴等,以提高对疾病的抵抗力。

慎食瓜果 夏令大量食瓜果虽然不至于造成脾胃疾患,却已使肠胃抗病力有所下降。入秋后再大量食瓜果,势必更助湿邪损伤脾胃,脾胃不振不能运化水湿,腹泻、下痢、便溏等急慢性胃肠道疾病就随之发生。因此,入秋之后应少食瓜果,脾胃虚寒者尤应禁忌。

适时进补 常言道“秋季进补,冬令打虎”,但进补时要注意不要有病进补和虚实不分滥补。中医治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药。虚病又有阴虚、阳虚、气



虚、血虚之分,对症服药能补益身体,否则适得其反。还要注意进补适量,忌以药代食,提倡食补。秋季食补以滋阴润燥为主,如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、核桃、藕、秋梨等。这些食物与中药配伍,则功效更佳。

注意养阴 秋季天气干燥,养生要注意养阴。秋天养阴,第一,要多喝水,以补充夏季丢失的水分。第二,要多接地气,我们要多走进大自然的怀抱,漫步田野、公园,这都有助于养阴。第三,要避免大汗淋漓,汗出过多会损人体之“阴”,因此,秋季锻炼要适度。

秋季防病养生五要求

注意调护运动 秋季天高气爽,气候干燥,故要多呼吸新鲜空气,在清凉的晨风中散步、跑步,这不但是在进行“空气浴”,还接受了耐寒训练,使身体能适应寒冷的刺激,为度过即将到来的寒冬作充分的准备。此外,郊游登山是一项适宜秋季的锻炼项目,不仅增强人体的呼吸和血液循环功能,也使得人的肺活量及心脏的收缩力增大。

注意调节湿度 我们都知道,秋季的到来也带来了许多冷空气,这些冷空气把空气中的水分吹干了,因而一到秋季,我们会明显感觉到空气变得干燥起来。在这个季节,我们时常会感觉口干舌燥,很想喝水,皮肤还会出现干燥现象。我

们应该保持好卧室内的湿度,平时多喝一些水。

注意中药调护 根据秋季的特点,可适当服用一些维生素类制剂。另外,还可服用宣肺化痰、滋阴益气的中药进行保健,如西洋参、沙参、麦冬、百合、杏仁、川贝、胖大海等。

注意防肠胃疾病 入秋以后,昼夜温差大,受此影响,我们的胃酸分泌也会增加,胃肠很容易发生痉挛。天气变凉后,人的食欲旺盛,胃肠负担变重,易引起胃病。秋天如何养胃?专家建议:胃病患者,秋季要特别注意胃部保暖;饮食上应定时定量、少食多餐,禁食冷、硬、烫、辣、粘食物,还要戒烟禁酒;减少紧张、焦虑和恼怒等不良情绪。

注意防感冒 秋天,人们最容易患感冒。初秋时节,天气乍寒还暖,人的机体根本不适应这一变化。因而,当天气一天比一天冷时,应注意保温和增添衣物;室内应开窗透气,做到空气清新;当流感出现

时,要使用食醋熏蒸室内;养成用冷水洗脸、洗鼻的习惯;秋天晚上睡觉时,要注意保暖。上述措施对于感冒的预防,均有很好的作用。

秋季防病养生吃什么好

豆浆 补充蛋白质又不易肥胖:豆浆中的大豆蛋白更容易被吸收,其中的氨基酸组成与牛奶相似,并且脂肪含量低。

维护心血管健康:豆浆中的卵磷脂有降胆固醇、防动脉硬化、保护心脏等作用。

莲子 调理失眠:秋乏常常表现为白天乏力而晚上难以入睡,莲子属于一味中药,有养心安神和改善心悸失眠的作用。

健脾止泻:夏季的湿气、生冷食物刺激等导致脾虚,到了秋季之后则容易引起腹泻现象,可以食用莲子调养,莲子有健脾止泻、止带作用。

南瓜 养胃:南瓜中的果胶可以保护胃黏膜,减少粗糙食物对胃的伤害。同时,南瓜在中医看来可补中益气,改善脾胃虚弱。

润肠道:南瓜中的膳食纤维可以提高大便含水量,预防便秘、痔疮。

菱角 利尿:菱角中的钾元素含量高,有利尿消肿作用。同时在中医看来可利尿、改善小便黄热现象。

改善腹泻:菱角的特点是利尿实大便,当秋季出现腹泻现象,可用菱角粥来改善。