



养生斋

# 秋季养生，“五要五不要”

进入九月，白露节气的到来，标志着仲秋时节的开始，气候多变，空气干燥，遵循正确的养生方法，调整生活方式和饮食结构，便能有效增强体质，预防疾病，为即将到来的冬季打下良好的健康基础。

## 要滋阴润肺，不要盲目进补

1. 秋季养生应以滋阴润肺为主，气候干燥，容易损伤肺阴，出现口鼻干燥、干咳少痰、皮肤干裂等症状。可以多吃银耳、百合、雪梨、蜂蜜、山药、莲藕等具有滋阴润肺功效的食物。银耳百合莲子羹是秋季润肺的佳品，将银耳、百合、莲子、冰糖一起炖煮，不仅口感香甜，还能滋阴润肺、养心安神。

2. 雪梨炖冰糖。将雪梨去皮去核，加入适量冰糖和水，炖煮至雪梨软烂。此外，多吃一些新鲜的蔬菜水果，如白萝卜、柚子、葡萄等，以补充维生素和水分，缓解秋燥。

3. 秋季进补要因人而异，补品应以清补、平补为主，避免食用过于油腻、辛辣、温热的食物，否则易加重秋燥，损伤脾胃。

## 要早睡早起，不要熬夜贪睡

1. 秋季养生应顺应天时，早睡早起。秋季昼短夜长，自然界的阳气逐渐收敛，阴气逐渐增长。因此，早睡可以顺应阴精的收藏，以养“收”气；早起可以使肺气得以舒展，防止收敛太过。一般来说，应在晚10点左右入睡，早上6点左右起床。

2. 睡前可以用热水泡脚，按摩脚底涌泉穴，促进血液循环，放松身心；保持室内安静、舒适，温度适宜，避免光线过强，有助于提高睡眠质量。

3. 秋季过度贪睡会导致生物钟紊乱，影响身体的正常代谢和机能。而且，长时间卧床还会使身体变得懒散，精神不振。

## 要适度运动，不要剧烈运动

1. 秋季运动锻炼要适度，避

免剧烈运动。秋季人体的阳气逐渐收敛，阴气逐渐增长，运动量过大容易损伤阳气，导致出汗过多，耗伤阴津。可以选择一些较为舒缓的运动，如散步、慢跑、太极拳、瑜伽等。

2. 每天坚持运动30分钟左右，可以增强体质，提高免疫力，预防疾病。要循序渐进，避免过度，导致疲劳。

3. 秋季运动要注意保暖。运动前要做好热身活动，运动后要及时擦干汗水，更换衣物，避免着凉感冒。在清晨或傍晚运动时，气温较低，应适当增添衣物。

## 要调节情志，不要悲秋伤怀

1. 秋季气候渐凉，草木凋零，容易让人产生凄凉、悲伤之感，出现情绪低落、抑郁等症状。因此，要多参加社交活动，如聚会、旅游、读书等，丰富自己的生活，转移注意力，缓解不良情绪，保持心情舒畅。

2. 欣赏秋景，调节情志。秋天的枫叶如火，稻田金黄，景色迷人，使心情愉悦。

3. 不可陷入悲秋伤怀的情绪中不能自拔。过度的悲伤和抑郁会影响身心健康，导致气血不畅，脏腑功能失调。要学会自我调节，保持乐观积极的心态。

## 要注意保暖，不要贪凉受寒

1. 秋季昼夜温差较大，要及时增减衣物，做好保暖，避免着凉感冒。可以随身携带一件薄外套，以备不时之需。

2. 腹部、脚部和颈部是秋季保暖的重点部位。腹部受凉容易导致腹泻、腹痛等症状；脚部受凉会影响血液循环，导致身体抵抗力下降；颈部受凉则容易引起颈椎病、肩周炎等疾病。

3. 虽秋季逐渐转凉，但不少地方仍高温频现，但不宜长时间吹空调、风扇，避免食用过多的生冷食物和冷饮。否则，容易损伤脾胃阳气，导致消化不良、腹

泻等症状。

总之，秋季养生要遵循“五要五不要”的原则，从饮食、起居、运动、情志等方面全面的调理，以适应季节的变化，保持身体健康。

(龙悦)

## 养 生 格 言

登高使人心旷神怡，临流使人意远；读书于雨雪之夜，使人神清，舒啸于丘阜之巅，使人兴迈。

——明·洪应明

少年人要心忙，忙则摄浮气；老年人要心闲，闲则乐余年。

——明·陆绍珩

流水之声可以养耳，青禾绿草可以养目，观书绎理可以养心，弹琴学字可以养指，逍遥杖履可以养足，静坐调息可以养筋骸。

——明·陈益祥

(张勤 辑)

## 克氏综合征——肤白貌美的别样人生

皮肤白净、身材高大往往是万千女性心中的男神才拥有的外表，但是有这样一个男性群体，他们同样体型较高、骨骼纤细、下肢细长，但是却没有明显的男性性征，甚至给人的第一印象还有点女孩子气，他们就是克氏综合征患者。

克氏综合征，又称为先天性睾丸发育不良综合征，是一种常见的性染色体异常疾病，也是男性不育中最常见的遗传性疾病。主要是性腺功能低下，雄激素分泌不足，生精功能受损等严重问题。

克氏综合征是先天性男性性腺功能减退症的最常见病因，是男性最常见的无精子症病因之一，总体人群患病率为0.1%~0.2%。男性新生儿的患病率为1/660~1/600；男性不育患者中患病率约为3.1%；严重少精症患者中患病率约为5%；无精症患者中患病率高达10%~15%。

### 克氏综合征的临床表现

1. 在出生时外生殖器表现为正常男婴。青春期前症状不易被察觉，特殊领域异常，尤其是语言和执行力；进入青春期后，会显露出一些病态，身材较高大，骨骼较纤细，皮肤白皙，肌肉比例减少，四肢相对较长，体征女性化。约一半的患者乳腺呈“女性化”特征，胡须及阴毛稀少，小阴茎，睾丸小而硬，睾酮水平低，大量生殖细胞迅速变性丢失，第二性征发育不良为主要特征，轻到中度智力障碍等。

2. 多数克氏综合征的患者可以正常进行性生活，但是由于睾丸发育不全导致不同程度的性欲降低、勃起功能障碍、性高潮频率降低、早泄等。患者的生精功能从青春期开始走向停滞，成年后表现为无精子症，这是大部分该患者就诊的原因。

### 克氏综合征如何筛查？

需要去医院做一些检查，比如抽血查性激素，但克氏综合征

最终的确诊要依赖外周血染色体检查，看看是否多了一条X染色体。

### 推荐对以下人群进行克氏综合征的筛查

生长、发育迟缓或小阴茎、小睾丸；语言、学习或阅读障碍；四肢比例失调，出现长臂和长腿；少精、无精或不育；中年起病伴有高促性腺激素性腺功能减退症的糖尿病或骨质疏松患者。

### 克氏综合征如何诊断发现？

1. 产前筛查诊断：无创产前筛查(NIPT)可对胎儿性染色体数目异常进行提示。

2. 当无创产前筛查结果提示性染色体偏多时，可通过羊膜腔穿刺术行FISH和染色体核型分析进行确诊。

3. 临床诊断染色体核型分析是克氏综合征的金标准。

### 克氏综合征的患者都不能生育吗？

1. 在过去技术手段比较匮

乏的年代，克氏综合征患者检查出无精症就相当于宣告了无生育力，而现在显微取精术可以在部分克氏综合征患者的睾丸中找到精子。

2. 在进行显微镜下睾丸取精术前，可以根据患者的情况进行药物治疗，以提高睾丸生精能力或潜力。

3. 在这一过程中，少数患者精液中会出现精子，而大部分的患者，就需要走进手术步骤了。

4. 克氏综合征患者一般先通过显微取精手术获取精子，再通过后续的辅助生殖技术是可以生育正常后代的，如果显微镜下睾丸取精也没能找到精子，还可以通过精子库供精来实现生育的目的。

5. 对于这类患者把握时间生育很重要。因为当患者年龄超过35岁时，在精液里或睾丸里往往已经找不到精子了。在年轻的时候，若能在精液或睾丸里找到精子，应尽快行试管婴儿

技术生育后代。如果还没到婚育阶段，也应该先冻存精液。

### 克氏综合征能治愈吗？

克氏综合征不能治愈，它属于染色体疾病，目前没有技术或者方法治愈。

### 克氏综合征的治疗

1. 长期补充男性激素以改善第二性征，但疗效并不理想。一般采用丙酸睾酮(丙酸睾酮)或甲睾酮(甲基睾酮)片舌下含服。较方便的是给以长效睾酮如庚酸睾酮或环戊丙酸睾酮。

2. 同时给予绒毛膜促性腺激素，药物仅对男性化有一定帮助。

3. 对乳房肥大者，可将乳房内乳腺及脂肪组织切除。

克氏综合征的关键就是早发现早治疗，家长一定要重视孩子的青春期发育情况。如果家长朋友们发现孩子出现青春期发育异常，如生殖器比正常男孩较小、阴囊内触及不到睾丸，或触及的睾丸如黄豆粒般硬且小，家长就应该高度重视，及时带孩子到医院内分泌科就诊。

(北海市人民医院 苏霞)

## 《民族医药报》创刊35周年摄影有奖征稿启事

2024年，值此《民族医药报》创刊35周年之际，为了展示更优秀的民族医药发展成果及其文化，发掘更具特色的摄影作品，回顾民族医药辉煌历程，摄影征稿活动开始启动，欢迎全国摄影爱好者投稿。

### 一、作品征集

1. 即日起开始征稿，截至2024年9月30日。

### 二、拍摄内容和主题

以纪实手法表现民族医药传承创新、自然生态、产业发展、历史文化、养生运动、人民生活和城市精神融合等。

### 三、作品参赛细则

1. 来稿作品数量不限；彩色、黑白胶片和数字作品(相机、手机)；单幅、组照均可参赛，请保留原始正片、负片或数字作品原始文件，以便获奖作品可以印刷发表。

2. 每幅作品均须注明作品名称、简要内容说明、作者姓名、联系电话、通信地址、邮编等，并以ZIP格式打包压缩文件。数字作品，长边要求1600~3000像素，分辨率为300dpi。

3. 谢绝提供电脑创意和改变原始影像的作品(照片仅可做亮度、对比度、色彩饱和度的适度调整，不得做合成、添加、大幅度改变色彩等技术处理)。

4. 图片需为距投稿之日两年以内拍摄的作品。历史老照片不受此规定限制。

5. 投稿者同意所有投稿作品将可能被放置到互联网上进行展示，或刊载于报纸以及相关材料中。

6. 投稿者同意主办单位拥有所有获奖作品的使用权。投稿作品可用于网站、新媒体平台、展览、画册、视频等的传播和制作，并不再支付稿酬。

7. 投稿者保证其作品由本人独立创作完成，且保证作品不出现任何侵犯他人权益的情形，包括但不限于侵犯他人肖像权、名誉权、隐私权、著作权、

商标权等。因上述侵权而产生的一切法律责任及造成的一切损失均由投稿作者本人承担。

8. 投稿者同意《民族医药报》拥有本活动规则的最终解释权。凡投稿的作者，均视为同意并遵守以上各条规定。凡不符合征稿要求的作品一经发现一律取消参评资格。

### 四、评选方式

1. 所有入选摄影作品，均在《民族医药报》微信公众号“35周年”征稿活动专题页面集中展示。

2. 奖项由《民族医药报》编辑部进行初选，评审专家评出最终获奖作品。活动设置一、

二、三等奖和优秀奖若干名。

### 五、获奖者权益

1. 由《民族医药报》编辑部颁发奖金和获奖证书。

2. 获奖作品将在《民族医药报》“凤尾草副刊”和微信公众号上选登。

### 六、投稿方式

广西南宁市良庆区秋月路8号《民族医药报》编辑部

邮编:530201

电话:0771-3111798

邮箱:mzyyb7b@126.com

(邮件主题请注明“35周年摄影”)

《民族医药报》编辑部

2024年6月28日