

一到秋天,就困得睁不开眼

# 改善生活习惯赶走“秋乏”

□记者 黄珊



都说“春困秋乏”,入秋之后,天气虽然渐渐转凉,但是这些许凉意并没有将人们的“困意”带走。市民胡小姐表示,最近总是感觉很困,每天像睡不醒似的,而且还很累,但是去医院检查并没有患上任何疾病,医生称,胡小姐只是受到了秋乏的困扰,改善一些生活习惯,就能够赶走秋乏。

## 多吃清淡食物

改善食品摄入是摆脱秋乏困扰的第一步。中医专家王先锋称,首先要多补水,可以喝绿茶、梨汁等生津止渴的液体,补充津液。其次,多吃些清淡可口、富含维生素、易于消化的食物。因为夏季许多人饮食混乱,容易造成脾胃负担。

像百合、山药、扁豆粥、杏仁糊、银耳羹等食物都可减轻脾胃负担,使脾胃功能迅速恢复。

## 保证充足睡眠

睡眠不仅能帮助恢复脏腑功能,还是提高脏腑机能的一个重要手段。王先锋表示,充足的睡眠是保证机体脏腑功能从夏季的消耗中迅速复原的重要因素。注意多休息,不要熬夜,尽量争取在晚上10点左右入睡。养成早睡早起的好习惯,以保证白天的工作和学习效率。特别是中午适当午休,有利于化解困顿情绪。

## 采用腹式呼吸

据了解,腹式呼吸可以很有效的缓解压

力,将体内的不适感向外释放。对于有秋乏困扰的人群来说,偶尔运用腹式呼吸法能有效降低疲惫感。

腹式呼吸方法很简单,就是呼气的时候腹部微微地向外隆起,吐气的时候肚子慢慢地向内缩。这种呼吸方法可以让氧气充分地吸到体内转化为身体所需要的能量,和体内的废气获得交换,将废气排出体外,不但可以让你拥有更健康的身体,同时也维持一个均衡的精神状态。

## 加强户外活动

积极锻炼,多到户外活动是人们保持健康的基本。秋高气爽,到户外跑步、打拳、舞剑、做健身操、爬山或散步等,都可以迅速使机体消除秋乏的感觉。尤其是舒展肢体的活动还能促进脾胃功能恢复。

但是,在运动时要注意,不宜进行高强度和剧烈的运动,锻炼时应以微汗为适,切忌大汗伤及津液。对于经常待在室内的办公室一族,可利用办公间隙到室外散散步,呼吸新鲜空气。

## 午休不宜过长

适当午睡确实具有保护大脑、放松心情、减轻压力的作用,但午睡时间的长短大有讲究。

王先锋称,午睡时间若超过30分钟,身体就会进入深睡期,45分钟左右醒来由于未能完成整个睡眠周期,会导致头疼及其他不适症状。健康的午睡以15至30分钟最恰当,如超过30分钟,建议将其延长到1至1.5个小时,这样能完成整个睡眠周期。

季节变换 饮食调整

## 三类人秋季要看特殊食谱

□记者 黄珊

注意养生的人都知道,食物要随着季节的改变而有所变化。特别是身体有特殊状况,或是体质较弱的人群,更需要在换季之时注意饮食。咸宁市中医医院治未病科主任王先锋称,秋季有三类人需要特别注意饮食。

### 胃火旺盛——吃苦泻火

市民小陈平时喜爱吃辛辣、油腻的食物,最近总是觉得自己有口臭,并且还便秘。看了中医才知道,原来自己是胃火旺盛。这类朋友进补前一定要注意清泻胃中之火。

王先锋建议,胃火旺盛者此时要适度摄入些苦瓜、黄瓜、冬瓜、苦菜、苦丁茶等,待胃火退后再进补。

### 脾虚患者——熬粥补脾

食少腹胀、食欲不振、肢体倦怠、乏力、时有腹泻、面色萎黄,这类人群属于脾虚的人,应该在秋季进补养护一下脾胃。

王先锋称,最好是以食疗来促进脾胃功能的恢复,如茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米等都是不错的选择。食粥能和胃、补脾、润燥,若用上述食物煮粥食用,疗效更佳。

### 老人及儿童——消食健脾

老人和儿童由于消化能力较弱,胃中常有积滞宿食,表现为食欲不振或食后腹胀。

因此,在进补前应注重消食和胃,不妨适量吃点山楂、白萝卜等消食、健脾、和胃的食物。症状严重者可在医生的指导下服用保和丸、香砂养胃丸等。除了阳虚体质者外,不要过多食用温热的食物或药物,如羊肉、狗肉、人参、鹿茸、肉桂、附片等,否则极易加重秋燥。

呼吸道、胃肠道怕干怕凉

# “多病之秋”注意保暖润燥

□记者 黄珊

“多病之秋”,这个词充分的说明了秋季是一个容易生病的季节。秋季,呼吸道和胃肠道疾病易发,市民要注意预防。

## 忽冷忽热易感冒

秋季昼夜温差大,晴雨温差大,让我们人体的免疫系统很难及时调整,在这样一个气温多变的季节里,感冒始终在我们身边“打转”。

要想预防秋季感冒,除了要注意及时增减衣物之外,在日常生活中还需要多注意运动,以此来提高自身的免疫力。另外,平时一定要多注意休息,多吃蔬菜和水果,避免辛辣食物刺激,控制情绪,疏导身体内部积的火气,还可以适当补充维生素B和C。

如果已经患有感冒,在这个时候应该尽量多喝水多休息,在饮食方面则需要吃一些

清淡口味的食物、含有维生素C的食物,可以提高自身抵抗力而且帮助恢复病情。

如果感冒症状不严重,可以选择中药连翘、金银花、大青叶、板蓝根等药物,在医生指导下服用。

## 天气干燥易便秘

许多秋天的不适感都是因为秋燥引起,据了解,秋燥对人体伤害最大的便是肺部。容易导致出现鼻干咽燥、声哑干咳、大便干结等“秋燥症”。

咸宁市中医院内科主任孟继名建议,秋季应该多吃一些生津增液的食物,比如芝麻、梨、藕、香蕉、苹果、银耳、百合、柿子等,以此来润燥养肺。

秋季由于气候干燥,因此很容易导致大便出现干燥难排的情况,其主要表现为便次

减少,粪质坚硬,病人常伴有左下腹腹胀感、欲便不畅等。因此到了秋季有习惯性便秘的患者,每天至少要喝2000-3000毫升的温水,来有效的预防便秘。

## 昼夜温差引鼻炎

都说春季是鼻炎的高发时期,但是天气渐渐变冷的秋季也容易让鼻炎“找上门来”。

秋季通常昼夜温差很大,这样的气候特点导致鼻炎的频繁发作。湖北科技学院附属第二医院五官科主任吴立连称,一些有过敏体质的人群在秋季由于难适应气候变化,很容易患上鼻炎或者鼻炎发作。

如果出现有频频打喷嚏直打得头疼、胸疼、肚子疼等情况的话,一定要提高警惕了,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。

## 不忌生冷拉肚子

入秋后还需要特别注意预防急性肠胃炎。据了解,进入秋季后人体的消化功能逐渐下降,因此肠道的抗病能力也开始减弱。而这个季节正是各种瓜果上市的时候,如果大量的进食一些生冷蔬果,就很有可能会发生腹泻、下痢、便溏等急慢性胃肠道疾病。

因此,日常饮食要有规律,饮食应该定时定量,千万不要暴饮暴食。注意饮食卫生,吃饭时一定要细嚼慢咽。尽量少吃刺激性食物,更不能饮酒和吸烟。保持精神愉快,过度的精神刺激,如长期紧张、恐惧、悲伤、忧郁等都会引起大脑皮层的功能失调,促进迷走神经功能紊乱,导致胃壁血管痉挛性收缩,进而诱发胃炎、胃溃疡。

# 秋季进补膏方为宜

有病治病 没病防病

□记者 黄珊

秋季是进补的好时节。中医专家王先锋表示,秋季通过膏方进补,调理身体最为适宜。

膏方,又叫膏剂,以其剂型为名,属于中医传统剂型。是丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一。膏剂有外敷和内服两种,外敷膏剂是中医外科治法中常用药物剂型,除用于皮肤、疮疡等疾患外,还在内科、妇科等病症中使用。内服膏剂,后来有称膏方,因起到滋

补作用,也有人称为滋补药。广泛地使用于内、外、妇、儿、伤骨、眼耳鼻喉等科疾患及大病后体虚者。由于使用方便,功效显著,现在膏方越来越受到人们的欢迎。

膏方在复方汤药的基础上,根据人不同体质、不同的临床表现确立因人而异、一人一方的处方方法,采用君、臣、佐、使药物进行配伍,经过精细加工、严格操作,最终成为

质量上乘的膏方。

王先锋介绍,中医膏方可以有效地防病、治病、保健、强身、延年益寿,可达到“治未病”的效果。中医古书有言“不治已病,治未病”,强调“治未病”。也就是在没有形成疾病的时候,通过中医辨证、辨质养生、保健等措施阻止疾病的发生。

以往曾有疾病,特别是患有慢性疾病的

人,也可以用膏方防止疾病反复发作。

而已患有疾病的人,运用中医手段还可以防止或延缓其并发症的发生,如糖尿病患者运用膏方后,可以延缓其心、脑、肾、神经、眼等并发症的发生。

除此之外,通过运用中医综合手段,可调摄身心健康,使人心情舒畅来预防其疾病的发生。