

秋冬进补 在精不在多

秋冬季是进补的好时节,不少人认为进补就是单纯的吃,吃很多大鱼大肉,其实这是不对的,正确的进补应该是根据自身情况、时下病症做适合的补益。那么秋冬进补的原理是什么?需要注意哪些问题?不同体质的人群、两性补益上又有什么区别呢?



秋补肺冬补肾 重在滋阴益精

秋冬季节环境寒冷,使得人体从夏季的高代谢转为低代谢,毛孔闭塞出汗少,这时进补营养物质不容易外泄,可以更好地滋养全身,达到最佳的进补效果。从中医五行来看,秋适宜补肺,而冬适宜补肾。

肺为娇脏,秋季需要防秋燥、秋乏、秋悲,气候环境、身体情绪上的变化都会对肺造成一定的影响,因此秋季尤其需要关注肺的健康。尤其是秋燥会引起口干咽干、干咳少痰、皮肤干燥、五心烦热即双手心、双脚心、心胸感觉燥热等症状。

防秋燥重在滋阴,在食补方面,可以吃梨汤、银耳、百合,这些食物都有润燥的作用,如果出现了轻微有痰的咳嗽症状,也可以在饮食中适当吃一些萝卜、橘皮水。在药补方面,由梨子制成的秋梨膏等都可以很好地润燥补肺。

与补肺不同,补肾重在益精,也就是补充人体的精华,提升精气神。中医讲“肾为先天之本”,是人体的“根基”,肾所生发的先天精微即营养物质会不断地消耗掉,因此补肾精能够使人体达到一个更佳的状态。人参、阿胶、黑豆、黄精等生活中常用食材都有补养气血的功效,食用安全,副作用小,而把这些食用安全又有补益作用的食材做成方便服用、口感较好的膏方则更易被人们接受。

在我国江浙一带,自古就有冬季服用膏方的习惯。膏方,即中医的丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一,经过长时间的萃取和熬制,通过浓缩中药精华来达到滋补的效果。大家熟知的夏枯草膏、益母草膏都是膏方的一种。如今,江浙地方居民通过膏滋来补肾精,已经从生活习惯发展成了一种进补文化。

要进补先调理 注意过犹不及

不同体质的人进补方法各异,补错了、补过了都会对身体造成不良影响。

脾胃虚弱的人不宜进补,因为脾胃功能不佳,无法顺利地运化营养物质,不但不能达到补益的作用,还会加重水液和废物的堆积,让人体的代谢通道更加“堵”,产生健康问题。因此,应先调理好脾胃,在气息通达、血脉通畅时再进补。

舌苔厚腻、咳黄痰的人多有肺热,不可直接进补,应先梳理肺经痰热,待时下症状痊愈了,再遵医嘱做一些适合自身情况的补益。中医在开膏方

时经常会先开几服“开路方”,这正是“先治疗、后进补”的道理。膏方分为荤膏、素膏、清膏、蜜膏、成品、非成品等多个种类,一定要遵医嘱,考虑自身体质和状况。

营养过剩的人也不宜进补,不是所有人都需要在秋冬进补,也并非补的越多越好,如痰多、脸上起痤疮、咽痛等都可能“补过了”引起的。同时,中医所讲的“肥甘厚腻”,即油腻、甜腻的食物并不是进补的良选,过量地吃大鱼大肉容易消化不良、胃肠壅滞,是秋冬进补的一大误区,应尽量避免。

何为肝肾同源 两性补益有异

中医讲“肝肾同源”,也被称为“精血同源”。中医理论中的“肾”不单指西医解剖中的肾脏,除了影响着人体的排泄和生殖功能外,肾还主骨生髓,与主筋、运行气血的肝同源于先天,受到肾所藏的先天精微的滋养。先天不足、肾气虚弱的儿童发育迟缓,表现在立、行、发、齿、语五个方面,而肾气虚衰的成年人会出现脱发、牙齿早衰等病症。

那么只有男性需要补肾吗?当然不是,女性同样需要。肾气足的人身体强健,随着人体的衰老,肾气也会逐渐虚衰,表现为尿频尿急、腰酸腿疼等症状,无论男性还是女性都需要通过进补来补足肾气。从排尿的异常情况来看,男性肾虚可引起前列腺的病症,女性肾虚可引起膀胱综合征,进而导致排尿异常。

同时,女性还要注意补养肝血。由于月经的缘故,女性容易阴血不足,比男性更易贫血。如果由于肝血不足出现疏泄失常、肝郁气滞,情绪起伏波动较大,还会对乳腺、甲状腺健康造成不良影响。另外,中医讲“肝开窍于目”,肝血虚的人还容易患上干眼症、飞蚊症、白内障等眼部疾病。

小贴士

秋冬只能养阴 不能养阳吗?

中医讲“春夏养阳,秋冬养阴”,是指春夏气温高、阳气足,更适宜借助自然的力量补足人体的阳气,因此有冬病夏治的理论,而秋冬环境冷、进补不易外泄,更适宜滋阴益精。但并不是说秋冬就不能养阳、养气,应根据个人身体情况,在医生指导下进行合理的进补。中医讲“气有余便是火”,在补阳气方面,如果一下子补太快、太多,容易出现咽痛、目赤等上火表现,尤其在干燥的秋冬季节需要格外小心,所以补气应缓补、徐补。(本报综合)

树立大健康理念,发展大健康产业。



省疾控中心

赴通城县东港村开展系列志愿活动

本报讯 通讯员李卫东报道:19日—20日,为做好新冠肺炎疫情常态化防控,省疾病预防控制中心深入通城县隽水镇东港村,开展了系列志愿活动。

19日上午,省疾控中心、省卫健委驻东港工作队、县委文明办、隽水镇在东港村就结对共建新时代文明实践站活动举行四方会议。根据实施方案,省疾控中心将对东港村提供多方位帮扶,组织专家指导东港村开展卫生村创建和文明实践站健康小屋、健康步道、健康广场、东港村健康小屋等项目建设,帮助东港村培训1—2名创建促进志愿者,为村级发展提供人才保障,每年将提供5万元资金支持东港村建设。

19日下午,来自省疾控中心的2名专家,以新冠疫情常态化防控期间的医院消毒与四害防制为主要内容,就医疗环境的清洁与消毒,医疗器械的规范使用,医疗废弃物管理,特殊医疗科室的卫生工作流程要求,监控维护及常见病媒生物的种类、危害、习性和防制方法等方面的内容进行了详细讲解与分析。培训对提高医疗卫生单位的医疗服务质量,提升医院感染防控意识与能力起到很好的效果。

此外,20日,省疾控中心11名志愿者,以及市、县疾控中心二级志愿者来到通城县上坳小学,开展健康科普进校园活动。省疾控中心还向上坳小学捐赠儿童口罩4600只,成人口罩2000只,发放宣传折页1500余份。



如何拥有高质量睡眠?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的张女士咨询,如何拥有高质量睡眠?

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,规律作息。作息时间要有规律,白天的睡眠时间不宜过长。

积极锻炼。运动可以帮助减轻入睡困难和加深睡眠,但不要在睡前2小时进行剧烈运动。

营造舒适睡眠环境。避免声音和光线对睡眠的干扰,增加寝具舒适度。

按摩足底助眠。睡前用热水泡脚,按摩足底可助眠。

睡前不看手机。手机屏幕发出的蓝光会抑制大脑分泌褪黑素,褪黑素具有诱导并维持睡眠的作用。因此,建议睡前不要把手机带入卧室,以免影响睡眠。

适当放松心情。减少情绪波动,避免在睡前想一些不愉快的事情。

秋季如何预防中风?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的周女士咨询,秋季如何预防中风?

希望桥社区卫生服务中心有关医务人员介绍,要关注气温变化,多饮水防秋燥。秋季气候干燥,每天需要多喝水,可少量多次。一般中风多发生在晨起的时候,因为醒着时人们知道要多补水,而睡眠时身体相对静止,处于低代谢状态,血液黏稠,流动缓慢,容易发生中风。因此,睡前及晨起时最好适量补水。

高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化、冠心病等是引起中风的根源。家庭中若有上述病史者,应提高警惕,积极预防,确诊后要按时服药。

一旦发生言语不清,有一侧肢体麻木、无力,突发视力下降、失明,突发头痛、眩晕等情况者,应及时就医,早发现早治疗。

秋季如何洗澡?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的李女士咨询,秋季洗澡注意事项有哪些?

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,洗澡水别太热。洗澡水过热,会让肌肤变得更干燥,出现发红甚至脱皮的现象,也不利于适应气候的变化。

应减少洗澡次数。在多风的日子,如果洗澡过多,会把人体表面起保护作用的油脂洗掉。

不使用强度沐浴露。秋季皮肤本来就脆弱,如果洗澡用清洁力度较强的沐浴露,会加重皮肤问题。所以,皮肤干燥的人,洗澡时需要使用温和的沐浴露,洗完后可涂一层润肤露。

给门窗留条缝。要注意通风换气,保持空气流通。就算怕冷,门窗至少要留一点空隙,让新鲜空气能够进来。如果因为寒冷必须关上门窗,那就尽量减少洗澡时间,避免缺氧的情况出现。

如何预防结石?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的王女士咨询,要怎么做才能够尽量避免结石的发生?

希望桥社区卫生服务中心有关医务人员介绍,最容易做到的,是调整饮食结构。

草酸盐结石患者避免进食浓茶、菠菜、番茄、芦笋、坚果等食物。尿酸和胱氨酸结石患者应避免摄入含嘌呤多的食物,如动物内脏、猪肉、牛肉、羊肉、贝类、凤尾鱼、沙丁鱼、金枪鱼等,还要限制盐和蛋白质的摄入,增加水果、蔬菜、粗粮的摄入。吸收性高钙血症患者,应尽量避免含钙丰富的饮食,如牛奶、豆制品等。

另外,要多喝水。水摄入过少、出汗过多,会使尿中钙和盐的过饱和度增加,尿中晶体形成,从而引发肾结石。

天冷谨防心血管疾病

多注意身体保暖 早睡早起

寒露过后,天气由凉转寒,气温不断下降,昼夜温差增大。对于心血管患者来说,寒冷是病情加重的诱因之一,会导致血管收缩、血压升高、心脏搏动加快,从而加重心脏负担,加重心脏缺血、缺氧,造成冠状动脉痉挛,附壁血栓脱落,导致心绞痛或心肌梗死的发生。若平常不注意防护,甚至“秋冻”,则很可能导致旧病复发或症状加重。不过我们可以从日常生活中注意保护心血管,下面介绍几种方法:

★注意保暖

日常穿着时,要注意保护头、肩、背、脚。俗话说:“白露身不露,寒露脚不露。”白露之后,不宜赤膊露体;寒露之后,天气变冷,要及时添加衣物,需要注意足部的保暖,防止寒气入体。“头为诸阳之会”,人体十二经脉,手三阳与足三阳在头面部交接,五脏之精气,皆上注于脑,故平常外出,我们要注意头部的保暖。

★早睡早起

寒露已是深秋时节,秋三月,宜早睡早起,不要熬夜,也应避免因气候凉爽而懒床贪睡。秋季中午可适当午休,以平躺为宜。心血管患者不要半夜憋尿,膀胱充盈可使交感神经过于兴奋,引起血压升高、心跳加快,加重心血管疾病。对于长时间憋尿的老年患者来说,一旦排尿易突发排尿性晕厥,诱发心脑血管意外。



★睡前泡脚

睡前泡脚有益于心血管患者,水温宜在37℃—39℃,时间在20分钟左右,水中可加入艾叶、红花、生姜等药材,温阳活血通络。睡前泡脚能扩张人体外周血管,增加排汗量,血压下降,尿量增多,心率轻微加快,可使人体血液再分配,缓解肌肉痉挛,增强胃肠功能,提高免疫功能,消除疲劳。

★适当运动

天气变冷,可选择有氧运动进行适当锻炼。适当运动可放松交感神经,释放扩血管物质,改善内皮舒张功能,降低血压,减少心血管疾病风险。年轻人可选择跑步,中年人可选择快走、慢跑等,老年人可选择散步、太极拳等。每周运动3—5次,时间宜在30分钟左右。运动时宜穿着宽松透气的衣服,出汗后应增添衣物,切勿着凉。

★调和情志

气候渐冷,风起叶落,容易使人凄凉伤感,情绪不畅。情志不畅会导致交感神经兴奋,持续兴奋会使血管内膜受损而引发慢性炎症,引起凝血功能异常,导致血栓形成增加,引起血管堵塞。应该“使志安宁”,保持情绪稳定,平和愉悦,可登高远眺,放松心情。

★饮食习惯

饮食宜清淡,合理进补,油腻食物可使血清中总胆固醇和甘油三酯水平异常,引起动脉粥样硬化形成,故应控制食盐摄入,少食煎炒炸之物,少食腊肉、香肠等加工肉制品,遵循“少糖、少脂、多蔬菜”的饮食原则。

(本报综合)