

# “喝汤药去秋燥”该注意些什么

天气一天天凉了,但干燥的皮肤和呼吸系统出现的不适在提醒大家,秋燥在悄悄冒头。中医是怎么看待民间流传的养生诀窍之一“喝汤药去秋燥”的呢?哪些人可以喝、怎么喝才是科学的呢?

## 什么是秋燥

通俗地说,在夏末秋初季节,大家感觉早晚凉爽,但又明显感觉到干燥,就是老百姓常说的秋燥。《黄帝内经》记载“夏伤于热,秋必病燥”,这是燥病最早的记载。到清初时,有医者正式提出“秋燥”这个病名。

中医学认为,燥为秋季六节气(立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降)之正气。秋燥顾名思义其性干燥,这是自然现象。

中医有一个很重要的养生和治疗理念叫“三因制宜”,即因时、因地、因人制宜。也就是说,治疗疾病要根据季节、地区以及人体的体质、性别、年龄等不同,而制定适宜的治疗方法。中医学认为,四时之气与人体脏腑相应:春(风)气应于肝;夏(火)气应于心;秋(燥)气应于肺;冬(寒)气应于肾。人体顺应季节的变化,则人与自然和谐统一;若人体不能顺应季节的变化,则很容易被邪气所伤。

就当下季节来说,正是经历长夏(指从立秋到秋分的时段)的时节。民间有谚语“立秋之日凉风至”,生活在四季分明地区的大多数人都认为秋天不冷不热,是个非常舒服的季节,其实不然。秋燥对于人体健康来说,尤其是对老年人、孕妇、儿童等体质虚弱、抵抗力不足、容易感冒或者阴液不足、夏季出汗过多的人群而言,是个值得警惕的疾病多发季节。若此时人体免疫力低下,就容易被燥邪所伤,耗伤津液,使机体呈现出一系列燥象,如鼻咽干燥、咽痛、鼻出血、口干、干咳少痰、咳嗽、皮肤干燥等,反应较大的人会出现食欲不振、腕间呕吐、大便干结等症状。

## 燥有“温”“凉”之分

从中医辨证的角度看,秋燥是外感六淫(风、寒、暑、湿、燥、火,又称“六气”)的病因之一。燥有两种性质:一种偏于热,一种偏于寒,可分为温燥和凉燥。针对两种燥邪的不同表现,中医用不同的方法进行辨证施治。

首先说说温燥,因秋季干燥之气而发病,偏于热,多见于初秋时节。温燥之气伤肺,则肺的清肃(指肺清除废浊之物的作用)不行,患者常见头痛身热、鼻干唇燥、咽喉干痛、干咳无痰、痰多稀而黏、气逆而喘、胸闷肋痛、心烦口渴、大便干结、舌苔白薄而燥、舌尖尖俱红等一系列燥热伤津证。

外感温燥证可以用桑杏汤(霜桑叶、淡豆豉、苦杏仁、川贝母、栀子、北沙参、梨皮),医生根据具体情况加减化裁后煎汤服用;也可用清燥救肺汤(霜桑叶、生石膏、甘草片、胡麻仁、阿胶、蜜枇杷叶、人



参、麦冬、苦杏仁),煎汤热服;还可用养阴生津类中药,如地黄、玄参、麦冬、耳环石斛各3克,代茶饮,以滋阴润燥。此外,在药膳调补时,可加入北沙参、百合、麦冬、枸杞子等滋阴润燥之品。以上各种方剂,体现的是中医“燥则润之”的治法。

再说说说凉燥,多由深秋气肃、骤束肺气所致。其常见症状为咳嗽鼻塞、咽干口燥、头痛恶寒、左肋疼痛等类似风寒之证的表现,还有燥邪耗伤津气,表现为唇燥溢干、干咳连声、胸闷气逆、两肋窜痛、皮肤干涩、舌苔薄白而干等。这时可用治外感凉燥证的杏苏散(紫苏叶、蜜前胡、苦杏仁、桔梗、枳壳、法半夏、陈皮、茯苓、生姜、大枣)加减化裁,煎汤服用;也可用紫苏叶、化橘红、桔梗、甘草片、蜜款冬花各3克,代茶饮。

《黄帝内经》曰:春夏养阳,秋冬养阴。对于机体不能适应时令变化者,当前最重要的是克服秋燥,但要特别注意的是,无论温燥还是凉燥,一般不用辛香之品,以防耗气;也不用苦寒泻火之药,以防伤气。应该多用一些收敛固涩的酸味药,如莲子、芡实、山药等。同时,不宜用药过猛,宜“清补”,不宜“腻补”。

## 喝汤药谨防饮食拖后腿

有的患者喝了汤药之后,出现了上火的现象,经医生诊治后发现,并非是药方有问题,而是与饮食有关系。

中药有寒、热、温、凉四性之分,其使用讲究配伍禁忌。中医根据不同人的体质,遵循“寒者热之、热者寒之”(寒证用热性药,热证用寒性药)的治疗原则,辨证后用药,因此不必担心秋燥季节喝汤药会加重“上火”。除了前文介绍的方剂之外,生茶饮、桑菊饮、五味消毒饮等经典方剂,都具有益气养阴、清热去火、消滞生津等作

用,服用后不但不会上火,反而能治愈上火病症。

但是,中药服用讲究饮食禁忌,俗称“忌口”,即患病和服用中药期间有相应的饮食禁忌。秋季是乍凉还热,喜欢美食又要喝汤药的人得注意忌口。下面几类忌口的情形适用于不同人群。

## 忌生冷

秋季昼夜温差大,贪凉容易感冒,风寒感冒或是脾胃虚弱的人要忌食生冷,以免增加肠胃负担,从而影响药效。可以说,所有低于体温或吃下去感觉凉的东西都是“生冷”,如凉白开、矿泉水、酸奶、凉拌菜等。

## 忌辛辣

秋季饮食的原则是“甘平为主,少辛增酸,防秋燥”。多吃一些酸味水果和蔬菜,可增强肝脏的功能,防止过剩的肺气入侵。实际生活中,很多人喜欢辛辣刺激的食物,在炎热的夏季多食辛辣之品能养护肺气,但在秋季服用清热去火、滋阴凉血的汤药时要忌食辛辣,葱、蒜、韭菜、花椒、辣椒、羊肉、酒、虾、鸡肉、榴莲、芒果、荔枝、龙眼、樱桃、石榴等食物容易助热动火,对温燥病无异于“火上浇油”。

## 忌油腻

虽说这是个贴秋膘的季节,但脾胃虚弱、湿气重的人要忌食不容易消化的油腻食物,以免妨碍脾胃运化功能,影响湿气的排出。此外,按中医五行理论,肠胃虚寒之人在秋季应少吃白菜、白萝卜等白色食物,以免肺气(金)过剩,影响脾胃(土)功能。

## 忌海鲜

秋季螃蟹、田螺、鱼、虾等海鲜肥美诱人,中医认为这些食物具有特别的生发之气,有可能诱发哮喘等旧疾或者加重过敏性皮炎等疾病的症状。

## 忌酸涩

在秋初湿气较重的阶段,对湿疹患者或是服用解表透疹的汤药者而言,要少吃柠檬、乌梅、山楂、酸梅汤等食物,以免其收敛作用影响发汗或疹出不畅。

## 忌浓茶饮

天气干燥时,人体水分不足会导致各种不适,很多人通过喝水、喝茶来补充。需要注意的是,浓茶里含有较多的鞣酸,若与汤药同服可能会影响药物吸收,因此建议服药期间,以喝白开水为主。

## 忌吃萝卜

大家在服用人参、党参等补气药时,要少吃萝卜,以免有消食、化痰、通气之效的萝卜降低或抵消补气药的作用。

## 服药时间有讲究

中医对服用汤药的时间有讲究,想要充分发挥中药的药效,要从以下3个方面来考虑。

从饮食角度来看,服药时间应以“食消则服药,药消则进食”为基本原则,在两餐之间取其“中”,即上午10点、下午4点、晚上9点左右用药。此时,既是饭前又是饭后,不影响进食获取营养,也不耽误服药恢复健康。

从昼夜节律角度来看,服药时间应遵循人体阴阳消长规律,如发汗解表、益气升阳的药物,宜在午(中午12点)前服用;泻下药等沉降下行的药物,宜在午后服用;温阳(肾阳)补气的药物,宜在清晨至午前服用;滋阴养血、安神的药物,宜在入夜服用。这样才能更好地发挥药物的疗效。

从中西药联用角度来看,在遵循上述汤药服用规律的基础上,应注意汤药讲究一人一方,成分各异且复杂,对同时需要服用西药的人群,建议间隔半小时以后再服汤药,以确保用药安全有效。

临床上,对于针对秋燥的汤药疗程无统一标准,不管是外感温燥还是凉燥,辨证服药一般一周左右可解,合并其他慢性症状的患者,服用疗程可适当延长。

总之,秋季服用汤药去秋燥不能一概而论,应结合具体病情,选择合适的服药时间,并对症下药,才能确保药效充分发挥,促进身体康复。

(原载《北京日报》2022年9月14日15版)

## 生活顾问

### 小儿肺炎不可疏忽

本报讯 记者江世栋报道:小儿肺炎是宝宝婴幼儿时期的常见病,许多家长防手足口病、防腹泻,殊不知肺炎才是小儿单病种疾病中致死率最高的疾病。

针对小儿肺炎,市疾控中心专家提醒,应采取“早发现、早治疗”的原则积极应对。一般来说,只要家长细心留意孩子的生活习惯和精神状态,都能提早发现。小儿肺炎早期典型症状有体温升高、呼吸困难、精神焦躁、食欲下降、睡眠不安等,一旦发现应及时带孩子去医院确诊以便及时治疗。

那么,患了肺炎的宝宝有哪些饮食要点呢?忌辛辣食物。辛辣食品刺激大,而且容易化热伤津,故肺炎患儿在膳食中不宜加入辣椒、胡椒及辛辣调味品。

多吃水果、汤汁,少吃鸡蛋,且食物要清淡。吃奶的患儿应以乳类为主,要多补充水分和维生素C,但注意不要一次吃得太多,蛋白质过多会引起消化不良。

忌食多糖之物。小儿肺炎患者多吃糖后,体内白细胞的杀菌作用会受到抑制,食入越多,抑制就会越明显,从而加重儿童肺炎。

为了加强预防小儿肺炎,家长平时时要注意以下几方面:给宝宝勤换衣服,搞好环境卫生,居室空气流通,冬春季少到公共场所。平时多晒太阳,锻炼身体,增强体质,及时增减衣服,避免接触呼吸道感染患者。小儿衣着不要过厚或过薄,婴儿不要包裹过紧。

### 吃葡萄也有禁忌

本报讯 记者江世栋报道:眼下正是吃葡萄的旺季,葡萄营养丰富,功效颇多,对大脑有补益作用。市疾控中心专家提醒,葡萄食用不当也会导致身体不适。

吃葡萄后不能立刻喝水;葡萄本身有通便润肠之功效,吃完葡萄立即喝水,胃还来不及消化吸收,水就将胃酸冲淡了,葡萄与水、胃酸急剧氧化、发酵,加速了肠道蠕动,易产生腹泻。

葡萄和牛奶不能同食:葡萄里含有果酸,会使牛奶中的蛋白质凝固,不仅影响吸收,严重者还会出现腹胀、腹痛、腹泻等症状。因此,应在喝完牛奶1小时后进食葡萄。

吃海鲜时别吃葡萄:吃海鲜时吃葡萄,会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症,因为葡萄中含有鞣酸,鞣酸遇到海鲜中的蛋白质会凝固沉淀,形成不容易消化的物质。跟吃海鲜时不能吃柿子,是同样的道理。

### 豆浆要煮熟了喝

本报讯 记者江世栋报道:豆浆是一种营养价值较高的食物,每天喝一杯豆浆,能有效预防心血管疾病。

然而,用来研磨豆浆的大豆,其本身在含有较高营养物质的同时还含有抗营养因子,如胰蛋白酶抑制因子、脂肪氧化酶和植物红细胞凝集素等,这些抗营养物质不但阻碍大豆营养的吸收,还会使人体出现恶心呕吐、腹痛腹胀和腹泻等胃肠道症状。

因此,要想喝出健康,就必须先除去这些不良因子。研究发现,抗营养物质都是热不稳定的,通过加热处理即可消除,在现磨出新鲜豆浆后用大火煮沸,再改用文火维持5分钟左右,即可产生一杯美味又营养的豆浆,为你的生活与健康加分!



### 通山县卫健局

### 开展急救知识进社区宣传活动

本报讯 通讯员熊丹报道:9月6日上午,通山县卫健局、县计生协、县优生优育项目县红十字会、县妇幼保健院,在双泉社区开展“关爱生命、救在身边”宣传活动。

在双泉社区,县红十字会急救讲师现场为社区居民亲身示范和现场指导了心肺复苏操作方法,对溺水、气道异物梗阻等居民日常生活中可能存在的突发事件和意外伤害的处理方法和操作技能进行了详细讲解和亲身演示,并重点演练了心脏按压和人工呼吸,不少居民纷纷在人体模型上参与心肺复苏急救体验。

医务人员和志愿者们通过现场发放宣传单、宣传手册,科普急救知识,倡导“关爱生命,救在身边”文明风尚。

本次活动通过“理论+实操”的形式,让大家受益匪浅,既了解和掌握了急救的基本知识和技能,又提高了面对意外事故或者灾害时的自救互救急救能力,切实提高人民的生命安全健康意识和人身安全保障水平提供服务,进一步增强了人道主义救助意识。

# 什么情况下,近视的发展会加快?

对于每一位近视受害者,尤其是对有近视眼孩子的家长们,都会关心近视眼能不能不发展了,能不能不再近视了,最起码近视程度的发展不要过快了等等。对这样的问题,我们必须有一个清醒的认识。客观地讲,近视的发展和形成不是一天两天,并且也不是无缘无故就近视的,肯定是生活中的某一坏习惯不好才形成的。

但我们归纳出导致近视眼发展加速的原因主要有以下两个方面:戴用不合适的眼镜和用眼习惯不良。

## 戴用不适合自己的眼镜

### 01 戴用他人的眼镜

在上学的时候,经常会发现一些不戴眼镜的同学戴别人的眼镜玩,或是戴眼镜的同学互相换眼镜戴。这种做法是不对的,首先两人的视力度数不同的

情况下,互换眼镜戴,会导致一定程度的头晕,再加上每个人的眼距不同,经常这样做也可能会加重自己的视力问题。

### 02 一副眼镜戴好几年

经常戴隐形眼镜的朋友都知道,隐形眼镜都是有时间期限的,有的是一个月,有的是三个月等等。那么普通的近视眼镜,也是需要我们的定期更换新的,因为眼镜都会有磨损的,而眼镜磨损了以后,我们急需佩戴的话,还会模糊我们的视线,造成我们的视力模糊。

### 03 拒绝戴用眼镜

如果孩子已经发展为真性近视,是可以配戴眼镜的。不戴眼镜反而会促进近视的发展。如果看东西一直是模糊的,反而容易使眼轴增长,近视发展更快。

### 04 乱擦乱放眼镜

用的每一副眼镜,在用完了以后都放在眼镜盒中,不宜将镜片朝下放在桌面上,因为这样很容易磨损镜片,磨损的镜片戴上之后容易混乱我们的焦距,加深视力度数。

而清洁镜片的时候,可以用凉水冲一下,然后用眼镜布顺时针或者逆时针方向擦,不要随便拿手、或者纸、或者随便的东西无方向的乱擦眼镜,这些都会加重眼镜的磨损程度。

## 用眼习惯不良

### 01 高强度使用眼睛时间较长

看书、写字时眼睛使用时间过长,使得眼睛得不到休息。

### 02 电子产品的频繁使用

电子产品已经成为每个家庭必不可少的东西了。正是因为如此,长时间

盯着屏幕使眼睛得不到放松,家长对这一现象也无暇关注,从而导致孩子近视进一步加深。

03 在不适宜光刺激条件下进行学习 照明不足、照明过强、长时间的日光、光闪烁等,都属于不适宜的光刺激,在这种条件下进行近距离学习当然是不适宜的。

04 视网膜影像的持续震颤与跃动 在行驶的车上进行阅读或注视跃动的视频图像等。

(咸宁市教育局 咸宁市青少年视力低下防控中心供稿 视力健康咨询热线:0715-8015547)

## 视力健康教育

### 荷塘八宝的药用价值



张仕玉 副主任医师, 咸宁麻塘中医医院病区主任

荷塘八宝指的是荷叶、荷花、荷梗、莲须、莲子、莲心、莲蓬、藕,都来自于睡莲科植物荷。荷或者莲,在中国文化里具有举足轻重的地位,是廉洁高雅的象征。宋朝学者周敦颐在《爱莲说》一文中盛赞:“予独爱莲之出淤泥而不染,濯清涟而不妖,中通外直,不蔓不枝,香远益清,亭亭净植,可远观而不可亵玩焉。”予谓菊,花之隐逸者也;牡丹,花之富贵者也;莲,花之君子者也。”

在老百姓的日常生活里,荷也具有重要的实用价值。中医认为,荷叶味苦辛、微涩,性凉,归心、肝、脾经,既能清热解暑,又能升发脾胃,还具有散瘀止血的功效。可以治疗暑热导致的烦躁、头痛眩暈、食少腹胀,湿热水肿,腹泻,白带,脱肛,吐血,鼻血,咯血,便血,月经过多,肥胖。中暑引起的口渴、头痛、恶心、腹胀,可用新鲜的荷叶一大张,与新鲜的西瓜皮、冬瓜皮、丝瓜皮煮水喝。吃冰冷食物出现腹泻,可以用干荷叶、生姜、炒白扁豆、炒大米各适量煮水

喝。月经过多、痔疮少量出血,可用炒荷叶适量煮水喝,有辅助治疗作用。体瘦气虚弱者慎服。此外,荷叶还可以泡茶、煮饭、蒸包子。新鲜的荷叶气味清香,增味解腻除腥,开胃消食,常用作包烤或包菜着,如著名的荷香东坡鱼、荷叶蒸鸡、荷叶粳米粥、荷叶饭、鲜荷叶粉蒸肉等。有资料报道,荷叶中的生物碱有降血脂作用,临床上常用于肥胖症和高血脂的治疗。荷叶煮水洗澡,对一部分过敏性皮肤痒痒有缓解作用。但是,身体虚弱的人、肝阳亢的人都不适合喝荷叶。

莲花是中国十大名花之一,也是印度和越南的国花,也可以入药。莲花味苦甘,性平,归心、肝经。具有清心解暑、散瘀止血、消风祛湿的功效。莲花晒干研粉冲服,可用于治疗暑热烦渴,小儿惊风,跌伤吐血,月经过多,崩漏;湿疮疥癣,可用莲花外贴。荷梗也是一味中药,为睡莲科植物莲的叶柄或花柄。6~9月采取,用刀刮去刺,切段,晒干或鲜用。具有清热解暑、通利水道的功效。治暑湿胸闷,腹泻,尿道炎,白带过多。莲蓬,又称莲房,也有药用价值,味苦、涩、性温,归肝经,可以化痰止血,用于月经过多,崩漏,尿血,痔疮出血,产后瘀阻,恶露不尽。莲子味甘、涩,性平,归脾、肾、心经,具有补脾止泻、止白带、益肾涩精、养心安神的功效。用于脾虚腹白,白带过多,遗精,心慌失眠,记忆力减退。莲须,甘温而涩,入心肾二经,功效与莲子略同,但涩性居多,能收敛止血,止白带、固精,清心通肾,无须黑炭。莲须主要用于虚证,不宜用于实证,对于身体虚弱患

者出现的肾虚尿频尿多,非常适合,而对于尿急尿痛、尿道炎、膀胱炎的患者不宜服用。因为身体虚弱而阳痿早泄的男性患者,也可以服用含有莲须的药物。

莲子心,苦寒,归心肾二经,具有清心、去热、止血、涩精等功效,可治心烦、口渴,血热吐血,内热遗精,目赤肿痛,口舌溃疡,失眠多梦。《本草再新》:“清心火,平肝火,泻脾火,降肺火。消暑除烦,生津止渴,治目红肿。”《随息居饮食谱》:“敛液止汗,清热养神,止血固精。”实验发现,莲子心有降血压的作用,降压机理主要是释放组织胺,使外周血管扩张,其次与神经因素也有关。

藕,在两千年前的《神农本草经》上就已经作为一味中药。《本草再新》:“生用:清热,凉血,散瘀。治热病烦渴,吐血,衄血,热淋。熟用:健脾,开胃,益血,生肌,止

泻。”生藕汁可以清热生津止渴,适合于口干舌燥饮水多的患者,上火牙痛、鼻血等也可以服用,还可以醒酒。脾胃虚弱、少气乏力、饮食不香、腹泻、多汗的患者,可以经常用藕煮食、喝汤。《随息居饮食谱》:“藕以肥白纯甘者良。生食宜鲜嫩,煮食宜老,用小火煨极烂,入炼白蜜收干食之,最补心脾。若阴虚、肝火、内热、血少及诸失血症,但日熬浓藕汤饮之,久久自愈。”

藕节是藕连接部分,具有较高的药用价值。藕节和藕在性味、功用大致相似,但藕节又侧重止血功效。中医认为藕节性平、味甘涩,药用可以缩短出血时间,有止血散瘀之效,治疗咳嗽、吐血、尿血、便血、子宫出血等。

