



立秋:凉风有信,滋阴润燥

本报记者 李嘉

立秋是由热转凉的交接节气,是阳气渐收、阴气渐长、由阳盛逐渐转变为阴盛的时期,也是人体代谢出现阳消阴长的过渡时期,因此秋季养生以养收为原则,贵在滋阴敛阳。中医认为,燥邪干涩,易伤津液,故而容易出现口鼻干燥、咽干口渴、皮肤皴裂、毛发不荣、眼目干涩、大便结实的病变。燥易伤肺,故而容易出现干咳少痰,或胶黏难咯,或痰中带血,胸痛等症,故秋季养生重防燥。市中医医院治未病科专家从饮食、起居、进补、药物等方面对秋季如何润燥进行指导。

【调理饮食生津润燥】

秋季膳食要以滋阴润肺燥为基本原则。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。

【慎食瓜果保液润燥】

秋季是收获的季节,大量瓜果上市,给人饱腹感,俗话说“秋瓜伤肚”,入秋以后生食大量瓜果容易加重胃肠道负担,引起胃肠道疾病发生或加重。

夏季大量食瓜果虽然不至于造成脾胃疾患,但可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、慢性胃肠道疾病就会随之发生,使消化液丢失,体内水分缺乏而出现或加重秋燥诸症。故入秋之后应少食瓜果,脾胃虚弱者尤应注意。

【多饮汤水补水润燥】

秋季空气干燥,把进补的物制成汤水服用比较适宜。一般人宜用食补,即选择新鲜的白菜、萝卜、莲藕等加入鱼、肉等做成汤,如花生鸡瓜汤、莲藕牛肉汤、菠菜猪肝汤、萝卜排骨汤等。还可食用有利尿解热作用的凉类水果,如苹果、雪梨、柑橘、荸荠、葡萄等可补充多种维生素和微量元素。

秋季气候干燥,口渴感强,但不宜多饮含气体的饮料,可选

用胖大海加冰糖,或白菊花加蜂蜜浸泡,频频饮服既可补充体内水分,又可起保健治疗作用。老年人选择药食两用食物入汤较为适宜,如百合莲子汤、莲子银耳汤、山药莲子汤、肉内大枣汤、人母雪梨汤、洋参莲子汤等,药补时应做成清汁薄汤,以免腻胃滞脾。同时还需要注意药性的差异,因人而异,如红参偏温、白参偏凉,使用时不可一概而论。只要审慎处之,于健康大有裨益。

【适时进补养肺润燥】

常言道:“秋季进补,冬令打虎。”但进补时要注意不要无病进补和虚实不分滥补。中医的治疗原则是虚者补之,不是虚证病人不宜用补。虚证又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反。

秋季进补以滋阴润燥、补肺益气为主,药补可选用沙参、麦冬、天冬、百合、玉竹、黄精、石斛、山茱萸、阿胶、龟胶、鱼胶、鳖甲胶等,食补可选用乌骨鸡、鸭肉、猪肉、猪肉、羊肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、核桃、藕、梨类等,可根据个人喜好选择。若将食物与药物配伍选用,则补肺润燥功效更佳。

【选用药物辨因润燥】

燥邪为病,多从口鼻而入,故秋燥有温燥、凉燥之分。秋有夏日之余气,故多见温燥,又有近冬之寒气,故可见凉燥,故润燥还须辨因进行。表现为温燥者,可见发热、微恶风寒,头痛,少汗,口渴,心烦,鼻干咽燥,干咳少痰,或痰中带血,咳嗽不爽,舌红,苔薄黄干,脉浮数。当以清宣燥热、凉肺润燥为治,可选用桑菊感冒颗粒,或夏桑菊颗粒,或秋燥感冒颗粒,或川贝雪梨膏等,口服。表现为凉燥者,可见发热轻,恶寒较重,头痛无汗,鼻咽干燥,咳嗽痰少,唇燥不渴,皮肤干燥,舌质淡红,舌苔薄白少津,脉浮。当以宣肺达表、润燥化痰为治,可选用杏苏颗粒,或荆防败毒丸,或太阳架膏等,口服。

【早起早睡运肺润燥】

中医认为,肺朝百脉,肺肾互滋,肾藏精,故中医学主张秋季早睡早起。早睡以顺应阴精的收藏,

早起活动以舒达阳气,使气血运行全身,濡养肌肤筋脉,但要避免过劳和剧烈运动使津、气、液耗损。

【注意保健护肤润燥】

秋天气候干燥,因而皮肤水分蒸发快,故易造成皮肤干燥、皮屑及皱纹增多,咽喉燥痛,大便秘结等,因此秋天室内要保持一定的湿

度。为了防止皮肤干燥可涂擦各种护肤霜。但应注意口唇干裂不可擦甘油,更不可用舌舔唇口唇,否则会使命唇干燥、皴裂加重。

关于血脂,您了解多少?

本报记者 李嘉

如果你很瘦,但血脂却异常,可能比胖人更危险,我们不能单纯以胖瘦来判断血脂水平的高低。

什么是血脂?血脂是血浆中的中性脂肪(甘油三酯)和类脂(磷脂、糖脂、固醇、类固醇)的总称,广泛存在于人体中,是生命细胞基础代谢必需物质。其中,甘油三酯参与人体能量代谢,而胆固醇则主要用于合成细胞膜、类固醇激素和胆汁酸。

高血脂的危害有哪些?首先了解影响血脂高低的因素:

外部原因:主要是因为过多摄入胆固醇与饱和脂肪成分高的食材,如动物脂肪

和内脏器官、各种各样蛋类食品的鸡蛋黄、贝类、鲜奶油、无盐黄油、动物油等。

内部原因:指身体因为基因遗传或病症等原因,造成身体生成的胆固醇上升,或是身体胆固醇新陈代谢出现异常。

瘦人高血脂的特点多为坏胆固醇【低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)】偏高,好胆固醇【高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)】却低于正常水平,因而更易患心脑血管疾病。

如何科学调理血脂?针对高血脂的预防有三大“宝物”——合理膳食、规律性健身运动和降血脂药物。

合理膳食。总胆固醇和“坏”胆固醇

偏高:限制食物中的胆固醇含量,控制在每天300毫克以下,慎吃高脂食物。

规律性健身运动。对机体的脂质代谢具有积极主动的影响,能提升蛋白酶的活性,加快脂类的运行、溶解和代谢,可选徒步、太极、跳舞、跑步、游泳、登山、骑车、打球等健身运动,或每日以轻微出汗的速度快步走3000米。

降血脂药物。饮食搭配管控和适度健身运动没法处理高血脂的问题时,应在医师具体指导下服用降血脂药物。

如何科学防治?

首先,了解家族史。部分患者是有高血脂血症遗传病史的,高危人群要尽早筛查。

其次,学会自我减压。压力会引发肾上腺素——甘油三酯反应,提高低密度脂蛋白胆固醇水平。

再次,戒烟。流行病学研究发现,吸烟者总胆固醇水平比不吸烟者高10%—15%,以改善代谢。

最后,保证足够睡眠。睡前1小时避免打游戏、看影视作品等,尽可能远离手机。睡前少进食,入睡前2小时最好不要吃东西,实在太饿可以吃些黄瓜、西红柿等低热量、饱腹感强的食物。

需要提醒的是,严格素食会造成低蛋白血症,因为蛋白缺乏会影响脂肪的正常运输,也可能引起高脂血症。

市第一人民医院皮肤科

为40年皮肤顽疾患者“换肤”

本报讯 记者李嘉、通讯员刘志报道:历经40年瘙痒折磨,患者孙阿姨的皮肤顽疾在武汉大学中南医院咸宁医院·市第一人民医院皮肤科得到治愈,面对重获的健康肌肤,她喜极而泣。

7月30日,孙阿姨专程来到医院,将一面题为“除痛苦医术高超 保健康医德高尚”的锦旗送到皮肤科主任余璐手中,以表达对她的感激之情。

原来,60多岁的孙阿姨40年来饱受皮肤病反复发作之苦。发病时,她全身瘙痒难忍、皮肤红肿破裂,严重影响日常生活与工作,为此,她辗转求医,但疾病始终无法根治,这让她身心疲惫,

苦不堪言。

7月13日上午8点,痛苦不堪的孙阿姨走进了皮肤科主任余璐的诊室,没等余璐主任开口询问病史,孙阿姨表示因全身瘙痒,导致她天天不能睡觉。听完阿姨的痛苦诉说后,余璐立即为其做了详细的检查,最终断定老人是泛发性湿疹,并为其制定了详细的治疗方案。

在其后的半个月时间里,余璐根据孙阿姨的病情不断调整治疗方案,而孙阿姨的泛发性湿疹也逐渐有好转,最后病情完全得到临床治愈。

本报讯 记者李嘉、通讯员陈影报道:

7月26日上午,赤壁市人民医院·湖北科技学院附属赤壁医院党委书记祝敬华,党委书记、副院长、纪委书记郑洲及相关科室负责人,组成了专项检查组,深入医院各重点区域,开展加强高温汛期安全生产工作专项检查。

检查组实地查看了医院的食堂、配电房、消防室、监控室、高压氧室等重点区域;仔细询问了电梯间、地下室、安全通道等事故防范薄弱区域。重点排查了高温天气下电气设备散热情况,防止因设备过热引发火灾;发生汛情时排水系统的通畅保障情况,确保雨水顺利排出,

避免出现内涝;消防设施是否完好及有效,确保紧急情况下能够迅速投入使用。

祝敬华强调,医院各科室、各部门要高度重视高温汛期安全生产工作,牢固树立安全红线意识,做到思想认识到位、值守人员到位、应急物资准备到位,全力以赴将各项举措落到实处,有效预防和杜绝各类安全事故的发生,确保医院安全正常运转。

通过此次行动,赤壁市人民医院·湖北科技学院附属赤壁医院全面排查了可能存在的安全隐患,及时制定了整改措施并加以落实,确保了医院在极端天气条件下的正常运转。今后,医院将继续加强各项安全生产工作,不断提高安全管理水平,为广大患者提供更加优质、安全的医疗服务。

赤壁市人民医院

开展安全生产工作专项检查

趴着午休会导致胃下垂吗?

本报讯 记者李嘉报道:午后趴在桌子上小憩是很多人的习惯,但醒来后多会手脚麻木、胃胀气难受。有人认为长期趴着睡,会导致胃下垂。

其实,趴着睡不会导致胃下垂。胃下垂发生的原因复杂,常见于瘦长体型的人。此外,不良的饮食习惯(如餐后马上运动)、手术影响、特殊疾病及其他身体因素,也是造成胃下垂的常见原因。不过,趴着睡确实会影响胃肠功能,特别是饭后立即趴睡,胃肠蠕动下降加之胃部受挤压,食物难以充分消化,易产生胃胀气等症状。

专家表示,如果午休时没有床,可依靠在椅子上,放个靠枕到腰椎下部形成支撑,再用一个U形枕垫在颈后,可缓解入睡后腰部和颈部的肌肉和受力,防止劳损及受伤。

需要注意的是,最好在饭后散步15到30分钟再午休。人睡熟后的体温调节能力下降,午休时可以盖上薄毛毯或衣服避免受凉。

外卖越多寿命越短吗?

本报讯 记者李嘉报道:近期,有研究表明,一天两顿都在外就餐的人死亡风险会比在家吃饭的人高将近50%。

该研究通过对1999年到2014年的美国国家健康和营养检查调查的数据分析发现,与很少在外吃饭的人相比,经常在外吃饭的3万多名20岁以上的成年人,其全因死亡率增加了49%,心血管死亡风险增加了18%,癌症死亡风险增加了67%。

这项研究当中,所谓“很少在外吃饭”指的是每周少于一餐,而“经常在外吃饭”指的是每天吃两顿或者更多。这项研究还参考了美国心脏协会的饮食营养评分对食物进行评级,研究者表示,与在家烹饪相比,餐馆特别是快餐店的食物质量都较低,大概70%的快餐食品营养价值都很低,就算豪华餐厅也好不到哪里去,有的饭菜营养价值仍然比较低。



孙大方
咸宁麻塘中医医院 主治医师

何为五色?——中医五行理论(五)

五色是指青、赤、黄、白、黑5种颜色。中医五行理论是五行学说的重要组成部分。不仅丰富了中医的理论体系,还在实际的临床诊断、治疗以及养生保健中发挥着重要作用。

一、五色理论用于疾病的诊断
指导望诊 中医的望色,又称“色诊”,是通过观察病人皮肤(尤其是面部皮肤)的色泽变化来诊断疾病的方法。色诊依据五色与五脏的配属关系,即青为肝、赤为心、白为肺、黄为脾、黑为肾,通过观察面部肌肤、络脉、眼目及舌的颜色变化,推断内脏疾病。这种方法具有重要的诊断意义,如《难经》所言:“望而知之者,望见其五色,以知其病。”色诊不仅可以推断病位所在,还能反映脏腑精气的盛衰,以及病因和病性。《灵

枢·五色》云:“青黑为痛,黄赤为热,白为寒。”现在五色主病的规律是:白主虚证、寒证、脱血、夺气;黄色主脾虚、湿证;赤色主热证、戴阳证;青色主寒证、疼痛、气滞、瘀血、惊风;黑色主肾虚、寒证、水饮、血瘀、疼痛。

推断病情演变 五色理论用于推断病情的轻重,判断疾病的预后。在中医临床中,以“主色”和“客色”的变化,以五行的生克关系为基础,来推测病情的顺逆。“主色”是指五脏的本色,“客色”是指应时之色。“主色”胜“客色”,其病为逆;“客色”胜“主色”,其病为顺。色诊和脉诊相结合时,《医宗金鉴·四诊心法》:“青弦赤洪,黄缓白浮,黑沉乃平。已见其色,不得其脉,得克则死,得生则生。”除此,还要依据色的荣润含蓄

和晦暗枯槁作为判断病情轻重和估计预后的主要依据。《望诊遵经》说:“面色不泽,虽相生亦难调治;色泽不天,虽相克亦可治疗。”在疾病的发展过程中,患者的面部色泽也会随着病情变化而发生相应的改变。清代医家汪宏的“望色十法”,即浮、沉、清、浊、微、甚、散、抟、泽、天,分别用于判断疾病的表、里、阴、阳、虚、实、新、久、轻、重。因此,通过观察病人面部色泽的动态变化,可以推测疾病的发展变化和转归。

二、五色理论用于指导疾病的治疗
指导用药 中医依据药物的天然色泽与性味归经,将药物与五脏相对应。即:青色多入肝,赤色多入心,黄色多入脾,白色多入肺,黑色多入肾。临

床用药时部分中药也是以此为依据而用之,如朱砂色赤入心经,以镇心安神;石膏色白入肺经,以清肺热;白术色黄入脾经,以补益脾气;熟地色黑入肾经,以滋肾阴。

用于指导饮食养生 中医强调“药食同源”,食物的颜色同样与五脏紧密相关。合理搭配五色食物,是饮食养生的基础。肝色为青色,所以青绿色食品多补肝,有利于稳定心情和减轻紧张情绪,相应的食物如青菜、菠菜等。心色为赤色,红色的食物养心入血,能促进血液循环,相应的食物如山楂、西红柿、红苹果、胡萝卜等。脾色为黄色,所以黄色的食品多补脾,相应的食物如土豆、黄小米、玉米等黄色食品。肺色是白色,白色的食品有补肺作用,相应的

食物如白果、百合等。肾色是黑色,所以黑色的食品有补肾抗衰老作用,相应的食物如黑米、黑豆、海藻、黑芝麻和荞麦面等。

辅助疗法 现代医学中的颜色疗法,与中医五行理论不谋而合。通过调整环境色彩,如使用红色激发气虚阳虚者的活力,蓝色或绿色镇静阴虚者情绪,或利用红色、黄色促进血液循环,均体现了色彩对人体生理心理的积极影响。这种疗法不仅限于医院环境,也可应用于日常生活与工作学习中,以改善环境氛围,提升生活质量与工作效率。

