

关注

口干、眼干、咽喉干、皮肤干燥……进入秋季,这些常见症状困扰着许多人。那么,“秋燥”的根源是什么?该如何缓解“秋燥”带来的不适?广东省中医院贵州医院消化专科、广东派驻专家、主治医师刘刚从中医的角度为读者解析。



用食疗打赢秋季“保湿”战

“秋燥”究竟为何物

“秋燥”是指秋天气候干燥,燥邪更容易侵袭人体,引发一系列干燥症状。广东省中医院贵州医院消化专科、广东派驻专家、主治医师刘刚说,人身体的“水”,中医称为“津液”。在古书《黄帝内经》有过“燥胜则干”的论述,提示“燥证”是由于燥邪侵犯或体内阴津不足引发干燥、滞涩表现的一类病症。如口干咽燥、鼻干唇裂、干咳无痰、双目干涩、皮肤干燥脱屑、毛发干枯等一系列症状。燥证的根本是“津液不足”,而造成津液不足的原因有很多。

刘刚说,这种燥邪侵袭不仅会导致体内津液的减少,还会干扰五脏六腑的正常功能,干咳少痰、口干舌燥、目涩、鼻衄、大便干结都是燥邪最常见的表现。

如何鉴别“秋燥”类型

“在中医上,我们通常会讲‘燥证’分为‘内燥’和‘外燥’。”刘刚说:“外燥”通常是由于气候、环境等外界因素所引起的,一般伤及脾胃,以口干、皮肤干燥为主要症状。

“外燥”又可细分为“热燥”与“凉燥”,清代医家费伯雄在《医醇腴义》中说:“初秋尚热则燥而热,深秋既凉则燥而凉”,指的是在初秋时节,由于夏季的余热未消,气候尚热,此时的燥邪便带有热性,表现为“燥而热”。这种燥热之邪,容易损伤人体的津液,导致口干舌燥、皮肤干燥、大便干结等症状;而到了深秋,随着气温的逐渐下降,燥邪则带有凉性,表现为“燥而凉”。凉燥之邪同样会伤害人体的津液,但与“热燥”不同的是,它更容易引起寒邪伤肺的症状,如恶寒无汗、鼻鸣而寒、唇燥咽干等。

另外,“内燥”通常是由于人体内津液精血耗伤所形成的一种病理状态,其原因包括:偏热或者阴虚体质者本身阴津不足,更易受外界干燥邪气的影响;喜食辛辣或干燥的食物如辣椒、饼干等,易消耗自身体内的津液;长期熬夜、睡眠不足、过大的工作压力以及情志不畅,影响体内津液的生成,使身体更容易出现干燥问题;此外,慢性消耗性疾病如糖尿病、肺结核等消耗性疾病会导致体内阴津的缺乏,使得燥证更加严重。

选对方法缓解“秋燥”

虽然“燥证”的种类和形成各不相同,但是我们可以根据不同的成因,选对方法进行预防和缓解。如果有饮食因素、生活习惯的原因,首先应该改掉这些不良饮食和生活习惯。“有相关疾病的人应该到医院就诊,但患者不能只依赖医生治疗,要从自身做起。”刘刚说,例如,饮食致燥方面,一些不良的饮食习惯,如少食蔬菜,喜欢吃辛辣、腌、煎、烤等食物,饮食偏好“重口味”,比如喜欢吃巧克力、喝咖啡、可乐、酒,都可致热邪内蕴,伤耗津液,导致发生燥证。要改掉这些饮食习惯才能缓解。在生活习惯方面,也要多喝水、避免长时间开空调、长时间看电视电脑,吸烟、熬夜等不良生活习惯。

而常见的慢性病如糖尿病、干燥综合征、干燥病等,都可引起阴虚燥热。此外,腹泻、呕吐、汗出、尿频量多及失血等病证,均会使体液或血液流失过多,若无法得到及时补充,容易出现津液亏乏之燥证。慢性消耗性疾病则导致精血暗耗,例如,肺结核(肺结核)多兼内燥证候。而这些需要系统调理,可到医院寻求专业医生帮助。

预防更重要

刘刚表示,根据《黄帝内经》对于秋天养生之道的描述,秋天的三个月,是自然界万物成熟、收获的季节,天气清爽,地气阴明。在这样的季节里,人们应当早睡早起,与鸡的作息时间相仿,即随着天亮而起,随着天黑而息。

换句话说,秋季养生的核心在于“收”,即收敛神气,保持心态的平和与宁静,以减轻秋天干燥气候对平心的影响。这样做有助于调和肺气,因为肺对应秋季,主一身之气,与呼吸和身体的水分调节密切相关。

“在食疗上,我们更应该遵循‘收’‘燥者濡之’的道理。”刘刚说,对于没有明确疾病但感觉燥证明显的人群,可以通过食疗缓解秋燥带来的不适。在秋季,可以多进食味酸、味甘的食物,因为甘味具有缓急、和中、补益的作用,可以缓解秋燥的肃杀之气;而味酸的食物有收敛、生津的作用,既可收敛秋燥的程度,又可起到润燥的效果。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

资讯

乌当区以数字化赋能医疗改革——“智慧医疗”助力基层医疗服务

本报讯 近年来,乌当区不断以数字化赋能医疗改革,把便捷的服务送上门,全面提升医疗服务能力和水平,满足老百姓各项健康需求,让医疗进入智慧化时代。

依托“数据云平台建设+医共体运营管理系统+公立医疗机构信息化互联互通架构建设”,该区将医共体总院和11个乡镇卫生院、社区卫生服务中心全部纳入统一的信息化系统,全面构建平台融合、数据互通、上下联动、管理有效、公平公正的工作模式,切实解决医务人员报酬分配不合理、医疗机构管理不科学,以及辖区群众看病难、看病慢等民生问题。

利用“智慧医疗”辅助全科医生带来的改变,既赋能医疗的“准”和“安全”,也用电子病历打破信息孤岛。目前,该区卫生健康信息化建设平台已汇聚医共体全域医疗数据2000多万条,通过数据汇聚和数据治理,提供基于平台的健康档案共享查阅服务,医生可在院内的HIS系统、基层HIS系统调阅患

者健康档案,了解患者历次就诊信息和相关检验检查信息,实现区级全民健康信息平台与市健康云平台互联互通和检验检查结果互认。据统计,乌当区数字化分级诊疗平台上线运行以来,累计为基层医疗机构开展远程诊断6万余例,减少了群众看病的时间和成本,为群众节省医疗费用及其他费用1000多万元。辖区群众就医获得感显著提升,老百姓在家门口就医成为现实。

同时,乌当区依托卫生健康信息化建设平台,建设智慧服务应用平台,通过自助终端、微信公众号等渠道,建立起线上线下一体化的医疗服务模式,有效解决“三长一短”(挂号时间长、候诊时间长、取药时间长、就诊时间短)的就医难题,实现线上线下业务融合。此外,乌当区医共体总院还推出手机云胶片、电子发票、健康助手、用药指导、健康百科等诸多线上便民服务措施,并开通夜间门诊,让群众能随时获得医疗服务。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

贵阳市口腔医院——

举办“全国爱牙日”系列宣教活动

本报讯 今年9月20日是第36个“全国爱牙日”,为进一步传播科学思想,指导居民保持牙齿健康,近期,贵阳市口腔医院举办一系列“全国爱牙日”宣教活动。

据介绍,今年“全国爱牙日”以“口腔健康 全身健康”为主题。围绕该主题,贵阳市口腔医院通过展馆开放、主题讲座、现场互动、免费义诊等方式,在观山湖分院口腔科普基地、开阳县民族学校口腔科普基地开展形式多样的健康科普活动。

据悉,作为贵州省口腔疾病防治指导中心挂靠单位,贵阳市口腔医院自2017年起,就通过多元化、创新性的宣传手段普及口腔健康知识,提升公众口腔保健意识。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

贵阳市第四人民医院(贵阳市骨科医院)——

组织骨科专家走进军营 传授如何防治训练伤病

本报讯 近日,贵阳市第四人民医院(贵阳市骨科医院)组织脊柱外科、运动医学科等医学专家,走进南明区武装部开展“拥军送健康 医路伴军行”新兵训练伤病科学防治健康讲座,为入伍新兵进行培训授课,帮助入伍新兵增强自我防护、自主防范意识,着力降低训练伤病的发生率。

活动当天,在南明区武装部会议室里,贵阳市第四人民医院(贵阳市骨科医院)专家以“呵护腰部健康从日常工作生活做起”和“常见运动损伤

的防护”为主题,为新兵讲解训练伤病的成因和预防、伤势的简单判断、处理以及康复,并重点讲解了军事训练伤病的预防与处置方法。

活动中,专家还耐心解答新兵的健康咨询,并针对性提出了康复训练方案。下一步,贵阳市第四人民医院(贵阳市骨科医院)将持续走进军营开展送健康服务活动,进一步加强军民互动,让官兵在“家门口”就能获得优质的医疗服务,为助力部队战斗力提高作出贡献。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

三款适合大众的秋季药膳

1 百合莲子粥

材料:鲜百合30g,糯米100g,莲子20颗,白糖适量。

做法:提前泡好莲子,将鲜百合洗净,糯米淘洗干净。放入锅内,加适量清水,上火烧开,熬煮至米粥软烂后掺入白糖即成。不喜甜食或者糖尿病患者,可以不加白糖。

功用:具有养心安神、润肺止咳的作用,适合秋燥失眠、干咳少痰的人群。

2 金秋润肺汤

材料:无花果(干)6粒,南、北杏共30克,菜干50克,猪肺1个,猪瘦肉200克,胡萝卜1个,陈皮1瓣,生姜、食盐适量。

做法:热锅炒猪肺去水分,将洗净的猪肺、猪瘦肉、胡萝卜、生姜和菜干放入锅中,加适量清水大火煮开后转小火炖1.5小时,调味即可。

功用:具有清热、养阴、润肺之功,可缓解五官、皮肤干燥,口干欲饮,心烦失眠,大便干结等症状。

3 五汁饮

材料:梨100克、莲藕100克、荸荠50克、鲜芦根60克,麦冬10克。

做法:将梨、莲藕、荸荠、鲜芦根和麦冬洗净去皮切碎,用开水浸泡1小时后洗净,混合榨汁,可加蜂蜜或黄糖调味。每次饮用20-30毫升,儿童饮用量要减半。

功用:具有凉润肺胃燥热之功,适用于口渴、咽干或肺热咳嗽、干咳少痰者。

相关阅读

昼夜均而寒暑平 秋分养生避凉燥

新华社电 9月22日迎来“秋分”,此后昼夜温差加大,气温逐渐降低,气候总体较为干燥。中医专家认为,秋分时节,人们养生防病应注重防秋寒、润秋燥。

古人云:“秋分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”首都医科大学附属北京中医药大学附属北京中医药大学东直门医院主任医师姜琳琳说,根据中医理论,秋分正是阴阳交替之际,阳气收敛,阴气渐

长,因此,养生应注重秋季“收”的特点,收敛阳气,滋阴润燥,使机体保持阴阳平衡。

“进入秋分节气后,气温进一步下降,昼夜温差较大,增减衣物不可‘用力过猛’。”姜琳琳说,可采用“洋葱式穿衣法”,根据一日内气温变化逐层增减衣服,从而避免早晚受寒、中午出汗多。另外,儿童、孕妇、老年人及免疫力低下人群容易受寒感冒,应注意保

暖,不可盲目跟风“秋冻”。

除了防秋寒,还要避“凉燥”。首都医科大学附属北京中医药大学东直门医院副主任医师韩强介绍,干燥是秋季的特点,但秋分之前暑热尚存,多为温燥,秋分之后寒气加重,以凉燥为主,容易诱发呼吸道疾病。他说,秋分时节晨起可饮用一杯温开水以滋阴润燥。饮食应以“少辛增酸、适量食甘”为原则,可选择梨、苹果、桔子、荸荠等食

物。百合具有润肺止咳、宁心安神的功效,尤其适合这一时节食用。

此外,秋分节气里宜“适劳逸”“慎起居”。专家提醒,秋分之后,运动量不宜过大,切勿大汗淋漓,以防耗伤阳气;可选择太极拳、八段锦、五禽戏等中医传统功法或慢跑、散步等轻柔缓和的运动,以周身微微出汗、不觉疲惫为度。同时,这一时节早睡早起,有助于保护体内阳气,使精力充沛。

前沿

2024年产前产后一体化系列巡讲(贵阳站)开启

“人工智能超声工作站”首次亮相贵州

本报讯 9月21日至22日,贵州省产前产后一体化系列巡讲(贵阳站)研讨会在贵州医科大学附属贵阳医院召开。来自全国的专家结合前沿研究成果和丰富的临床经验,为参会者呈现了一场精彩纷呈的学术盛宴。

据悉,本次巡讲旨在通过讲座与演示,分享产前超声的新进展、新理论、新知识、新技术,认识超声新技术在多学科协作下对出生缺陷进行精准防治的地位和作用。会上呈现的“产前产后一体化”管理模式,让产前超声工作重点从提高产前畸形检出率转变为提升产后出生缺陷患儿救治率,将为更多出生缺陷患儿带来生的希望。

研讨会期间,作为产前诊断的“智能

助力——人工智能超声工作站”首次亮相贵州,而对于该工作站的推广和培训,在国内也属于首次。

贵阳医附院产前诊断中心超声部主任唐瑶介绍,该院率先在全省首家使用人工智能超声工作站模式,开启了智能化、高效率、高精度的产前筛查新时代。工作站启动后,为产科超声医生提供全方位支持和解决方案,大幅提升孕妇筛查率及缩短孕妇候诊、检查的时间,将积极推动全省产前超声工作高质量发展。未来,该院将继续为全省产前超声学科搭建交流平台,促进学术交流与合作,不断深化产前产后一体化管理模式,为广大家庭提供更加优质、高效的医疗服务。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

贵州省人民医院——

引入全省首个国产机器人临床研究项目

本报讯 近日,在国产机器人辅助下,贵州省人民医院泌尿外科团队顺利开展两台腹腔镜肾切除术和腹腔镜肾上腺肿瘤切除术。这不仅标志着国产机器人项目在省医的成功落地,也为更多国产手术机器人项目运用到临床积累了宝贵经验。

据了解,机器人辅助的微创手术已成为许多大型医疗机构的标准手术方式之一。我国已推出自主研发的手术机器人系统,这些新兴的机器人系统在适应国内临床需求方面具有独特的优势。泌尿外科在微创手术方面也推出了相应的GCP项目(包括腹腔镜内窥镜手术系统辅助腹腔镜辅助上尿路重建手术、肾上腺切除术和

肾切除术临床试验),将推动中国自主研发的手术机器人在临床中的应用与普及。

据介绍,省医泌尿外科观山湖院区正式开科以来,已常规开展了各类泌尿外科手术,包括机器人腹腔镜手术、复杂上尿路修复重建、复杂泌尿系结石微创手术、高龄高危患者前列腺切除术、介入下肾上腺静脉采血术(AVS),取得了显著成效。2024年上半年,观山湖院区泌尿外科共收治病人1281人,完成手术862例,其中四级手术254例,门诊量达到了11956人次,机器人手术量达到20例。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

解惑

自行服用保健品小心伤肝

24岁的何女士最近体检查出脂肪肝,为此她开始学习肝脏健康相关知识,积极寻求有效的保健方法。在这个过程中,号称有“保肝、清肝”作用的保健品让她十分心动。那么,自行服用护肝保健品安全吗?还有人希望通过服用护肝保健品来补救熬夜、喝酒等对肝脏的伤害,这种做法靠谱吗?

解放军总医院第五医学中心肝病医学部专家提醒,大部分人对保健品的具体成分并不清楚,更不知晓长期服用保健品可能导致药物性肝损伤;一些特异性体质的人群在发生药物性肝损伤后,可能出现药物诱导自身免疫性肝病,从而导致长期甚至终身治疗。从临床看,盲目服用护肝保健品反而吃出肝损伤的例子并不少见。对一般人群而言,保护肝脏应从保证充足睡眠、少饮酒做起。

2023年中国药物性肝损伤诊治指南提出:药物性肝损伤是指由处方药或非处方药管理的化学药品、生物制品、中成药以及

中药材、天然药物、保健品、膳食补充剂等,或其代谢产物乃至其辅料、污染物、杂质等所导致的肝损伤。专家介绍,多数急性药物性肝损伤患者在停用可疑药物后6个月内肝损伤可恢复正常,然而少数患者可出现病情重症化或恶化进展为肝衰竭,需接受肝移植治疗,甚至导致死亡等严重后果。

专家提醒,任何药物或保健品都可能存在潜在副作用,不同个体因其年龄、性别、体质等因素存在差异,健康状况也不同,选择保健品时应进行适用性评估十分关键。在选择“保肝、清肝”保健品时,应结合自身健康状况和需求,咨询拥有专业知识和实践经验的专科医生及营养师。在了解肝脏健康状况的前提下,如有保健品使用推荐,应详细查看其产品认证,科学选用有信誉和好口碑的保健品,避免盲目跟风或听信夸大宣传而遭受经济损失和身体伤害。

孙颖 韩琳