

■ 关注

解秋虎之燥、化悲秋之郁,中医药助力秋季养生——

草木敛华顺时方

进入秋季,人体的新陈代谢逐渐减缓,是呼吸道和胃肠疾病的高发期。秋季万物开始收敛,人的情绪也容易受到影响,容易出现忧郁、烦躁的情绪。因此,秋季养生,精神情志、饮食起居、运动锻炼皆以养“收”为原则,贵在滋阴敛阳。

日前,国家中医药管理局召开“秋季中医药养生”主题发布会,介绍秋季常见健康问题的中医预防、调理、保健方法等内容。

“秋老虎”伤人怎么防

夏秋交替之际,虽已立秋,还会出现短期炎热天气,老百姓俗称“秋老虎”。应对不好的话,“秋老虎”也会伤人。对此,首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉表示,“秋老虎”时湿气和暑热没有散尽,立秋以后有时会感觉身上燥热,燥邪和暑热联系在一起,很容易造成“秋老虎”伤人的问题,造成头晕等中暑症状。

“预防是最重要的,午后高热时尽量减少外出,穿一些透气的衣服,在屋子里面保持开窗通风,饮食上需要清暑祛湿,当然也要向预防秋燥过渡,可以煮一些绿豆薏苡仁粥等来缓解这样的症状,切忌辛辣刺激、冰冷的食品,避免伤及脾胃。”刘清泉说,起居上应该早睡早起,避免熬夜耗伤元气。如果有时间的话,午后可以休息15—30分钟恢复体力,清晨和傍晚的时候可以适当运动散步,打打八段锦,但是要减少剧烈的活动,运动后要喝一些温开水。

出现了类似中暑症状,怎么处理?“要分清不同的状态,毕竟入秋的‘秋老虎’和真正的暑期还不一样。”刘清泉说。

第一种情况,暑湿表现比较明显,身热、乏力,常伴有胸闷不舒、腹胀便溏、口苦、食欲不佳。这种情况下,可以取新鲜的荷叶,剪碎了,用薏米绿豆适量,煮成汤或者粥。荷叶芳香,能醒脾化湿,薏苡仁和绿豆可以增加祛湿之力;也可以用藿香、佩兰适量,冲泡代茶饮,起到芳香化湿、解表祛暑的作用。还可以配合按揉内关穴、足三里穴、阴陵泉穴。

第二种情况,中暑而燥邪比较重的,除了身热、头晕以外,多伴有口干、咽喉不适,甚至出现尿少尿黄等症状。这种情况可以用麦冬、石斛、鲜梨,加水煮20分钟,冲泡代茶饮。麦冬和石斛滋阴生津,是非常好的药材,配合梨的润燥,能有效补充耗伤的津液;如果伴有明显乏力,可以用西洋参片适量泡水饮用,可以缓解暑湿造成的伤气耗津的虚弱症状。

悲秋之感怎么化解

常言道,伤春悲秋多烦恼。对此,浙江省中医院主任医师汤军表示,秋气通于肺,在志为悲。自然界万物萧瑟易使人情绪低落,过度悲秋则会耗肺气、伤肺阴。“中医养生主张天人相应、形神合一,我们会更强调调神,核心是使情志安宁、收敛神气,以缓和秋令的肃杀之气。”他说,具体方法很多。

多进行户外运动。选择秋高气爽之时登高望远,既可以开阔胸襟,又能



宣泄胸中郁结之气。“适当增加日晒时间,尤其午后可以晒晒背部,因为背部分布着统领阳气的督脉,温煦背部有助于振奋机体阳气,自然驱散忧郁低沉情绪。”汤军说。

在饮食方面,可以适当搭配百合、莲子、银耳、玫瑰花等甘润芳香之品。“我给大家推荐两款安神解郁的药膳。”汤军说。

第一个是百合莲子安神羹。取适量的鲜百合、去心的莲子、红枣,用文火慢炖至软烂,然后根据个人口味,加适量冰糖调味,每晚食用一碗,能润肺清心,安神除烦。

第二个是玫瑰解郁茶。取干燥玫瑰花蕾、佛手片适量,冰糖少许,用沸水冲泡代茶饮,常饮可疏肝解郁、理气和胃,改善情绪低落。

“中医讲究一个五行音疗,在声律调节方面,可多聆听一些乐曲,比如说《春江花月夜》等轻快舒缓的传统乐曲,避免聆听悲伤的曲调,以乐理来调和气机。”汤军说,应积极培养能陶冶情操的

“贴秋膘”适合所有人吗

入秋“贴秋膘”是一项传统习俗。对此,江苏省中医院消化病研究所所长沈洪表示,“贴秋膘”旨在通过秋季进补增强体质,为冬季储备能量。“但是贴秋膘不能只是单纯理解为补充营养。”他说,“现代人生活节奏快,饮食不规律,很多人存在不同程度的体质偏颇,比如气虚、阴虚、痰湿等。所以,盲目‘贴秋膘’可能会适得其反,因此需要根据个人的体质特点进行科学合理的调理。”

如气虚体质者,应以温补为主,可适当进补温性食物和补气食物,如鸡

板蓝根能预防感冒吗

性的核心之一,主要通过激活固有免疫和调节适应性免疫来增强机体防御能力,同时避免过度炎症反应。

但是,板蓝根的疗效和适用范围存在一定局限性。首先,抗病毒作用有限,缺乏高质量临床证据。体外实验不等于体内效果,虽然部分实验室研究显示板蓝根提取物对某些病毒(如流感病毒)有抑制作用,但体外实验浓度远高于人体实际用药水平,且无法直接等同于临床疗效。目前尚无大规模、随机双盲的临床研究证实板蓝根对流感或其他病毒感染有显著治疗作用。世界卫生组织(WHO)和现代医学指南均未推荐其作为抗病毒主要药物。

其次,板蓝根的适用症有限,不适用于所有感冒类型。中医理论中,板蓝根适用于风热感冒(症状如发热、咽痛、黄痰),但对风寒感冒(畏寒、清涕、白痰)可能加重症状。因此,它无法替代对症治疗。比如对于细菌感染(如链球菌性咽炎)或重症病毒感染(如COVID-19),板蓝根不能替代抗生素或抗病毒药物。

第三,需要注意板蓝根的潜在不良反应与安全性问题。一个是过敏风险。部分人服用后可能出现皮疹、瘙痒甚至过敏性休克,尤其对菊科植物过敏者需谨慎。再一个是消化系统反应,大剂量或长期使用可能导致恶心、腹泻等胃肠道不适。另外还有肝肾功能影响,

肉、红枣、桂圆、栗子、山药等;阴虚体质,需要通过饮食调理来滋阴降火,避免辛辣刺激或温热性食物,可以选择一些滋阴润燥的食物,如银耳、百合、莲子、鸭肉、桑椹、黑芝麻等;痰湿体质者,需要通过饮食调理来健脾化痰、祛湿利水,可适当选择具有利湿作用的食物,如薏米、红豆、茯苓等。

沈洪提醒大家,从中医体质学角度看,以下几类人群不宜盲目进补:肥胖及代谢异常人群,如高血压、高血脂、糖尿病患者,过多摄入高脂肪、高热量食物会加重病情;脾胃虚弱者,表现为食欲不振、腹胀、便溏,若强行进补,易导致消化不良、积食;胃火旺盛者,常见口臭、便秘、喜冷饮,需要先清热再进补,否则易加重内热;老年人和儿童消化功能较弱,大量进食肉类易引起积滞,建议先健脾调养,待脾胃功能恢复以后再进补。

“秋冻”该如何掌握分寸

很多人都知道春捂秋冻,但“秋冻”到底该如何理解呢?“春捂秋冻是老祖先留下的非常有价值的理念,核心是顺应季节气候,帮助抵御病邪。”刘清泉表示,“入秋以后,气温逐渐下降,降温是多阶段的,并非持续严寒。此时适当秋冻,不急于添加厚重衣物,能让身体皮肤和呼吸系统接触适度低温,刺激机体自主调节体温的能力,增强身体对寒冷的耐受能力,为严冬做好准备,这样也能减少因为突然降温导致的感冒和呼吸道疾病的概率。”

刘清泉提醒,秋冻要适量,千万不要过分的冻,有些人群需要格外注意,避免过度受冻而伤身体。比如心脑血管疾病这类人群,低温会导致血管收缩、血压上升、血流阻力增加,增加脑血栓、心绞痛风险。这类人群需要及时保暖,注意保暖头部、颈部等重要部位。

对于呼吸系统疾病的患者,包括慢阻肺、哮喘的患者,因为秋天干燥低温,温度波动很大,冷空气容易刺激呼吸道黏膜,引起气道痉挛、咳嗽,这时候盲目秋冻会使病情急性加重,所以这类人群一定要适时增减衣服,避免呼吸道受到冷空气的刺激,而导致一些慢性疾病急性发作。

脾胃虚弱这类人群,本来就容易出现凉、容易腹泻腹胀、食欲不振。秋天脾胃功能处于收敛的状态,低温会进一步导致脾胃的阳气不足,加重腹泻等症状。“对这类人群,尤其要注重腹部的保暖。很多女孩子特别爱露肚脐,穿的衣服薄,如果脾胃不好,平时容易痛经,就更要注意腹部保暖。”刘清泉说。

此外,老年人对温度的感知能力下降,体温调节功能减弱,对寒冷的耐受和适应能力较差,这时候如果秋冻太过,易发脑血管、心血管、呼吸系统疾病。小儿儿童时期身体发育不完善,免疫系统和体温调节机制不成熟,这时候秋冻容易导致感冒、肺炎等疾病和腹泻等症状,需要适度保暖,不可盲目跟风。

“对于一部分体质虚寒,平时手脚冰凉,容易感冒的人群,本身阳气不足,如果随着气温的下降还要再秋冻,更容易伤阳气,导致虚寒加重,出现各种身体问题。这类人群需要适时添加衣服,注重温补,不适合用秋冻锻炼免疫力。”刘清泉说。

熊建

■ 保健

粗粮≠全谷物 主食这样吃更健康

如今,多吃粗粮已经成为不少人的健康饮食硬指标。《中国居民膳食指南(2022)》强调,平衡膳食应食物多样、谷类为主。谷类食物含有丰富的碳水化合物,是人体所需能量最经济、最重要的食物来源,也是B族维生素、矿物质和膳食纤维的重要食物来源,对人体健康意义重大。

不过,粗粮并不能和全谷物画等号。全谷物需保留谷粒的麸皮、胚芽和胚乳三部分天然结构。而不少经过深加工的粗粮,已经脱去部分“营养铠甲”,变成“裸奔”状态。来听营养师介绍什么是真正的全谷物食材,如何将一日三餐的主食吃对吃好。

带你认识粗粮大家族

近30年来,我国居民的谷类消费量逐年下降,动物性食物和油脂摄入量逐年增加,谷类精加工导致B族维生素、矿物质和膳食纤维摄入量不足。

其实,现代营养学中并没有细粮、粗粮之分。在我国传统饮食习惯中,一直只有“粗粮”的说法。我们通常称精细加工的大米、白面等为细粮。粗粮是相对细粮而言的,主要包括:

谷物类,如玉米、小米、紫米、燕麦、荞麦、薏米(薏苡仁)等;
杂豆类,如绿豆、红豆、蚕豆、豌豆等;
块茎类,如红薯、山药、马铃薯等。

不是所有粗粮都叫全谷物

营养学更强调“全谷物”这一概念。有人将全谷物与粗粮画上等号,实际上,全谷物和粗粮不同。

粗粮是我国的传统主食,含有大量维生素、矿物质和膳食纤维。大部分粗粮属于全谷物,因其没有经过过度加工,保留了谷粒原有的营养价值。

但是,有些粗粮在加工过程中失去了全谷物的核心结构,比如被去除了胚芽、种皮等,营养价值打折。如经过精细加工的玉米面、精致研磨的小米、去皮的燕麦等则不能称为全谷物。此外,莲子、芡实等淀粉含量较高,可作为全谷物食用。

全谷物并非吃得越多越好

研究表明,膳食中保证一定量的全谷物摄入,有利于改善排便情况,促进消化道健康,降低2型糖尿病、心血管疾病、肥胖和肿瘤的发生风险。

有些人认为,既然如此,那么用全谷物代替精米白面作为主食会更健康。实际上,虽然全谷物对人体大有好处,但也不是多多益善。这是因为全谷物富含膳食纤维,吃得太大会加快胃肠排空速度,使食物通过胃肠道的速度过快,导致蛋白质的消化吸收率降低;全谷物中的植酸、草酸等物质,会影响人体对铁、锌、镁、钙等矿物质的吸收利用。特别是消瘦、贫血、缺钙的人,更不宜大量食用全谷物。

吃全谷物的健康要诀

首先,健康成人食用粗粮的最好做法是按全谷物占主食总量的1/4至1/3进行粗细搭配。

其次,胃肠道功能差、容易消化不良的老年人和孩子,以及胃溃疡、胃食管反流、肠道出血、胃肠道手术后等患者,饮食应细、软,以减少食物对胃肠道的刺激和损伤,不宜轻易食用全谷物。这类人群如需食用,要注意烹调方法,可以将全谷物煮成较软的饭、烧成杂粮粥、做成杂粮面发糕等。

最后,可以将全谷物和杂粮混合食用,制成杂粮粥、多米饭等,或将全谷物与蔬菜一起做成蔬菜粥、凉拌菜、蔬菜薄饼等,以改善口感。

比如:将荞麦、燕麦等和大米(比例约为1:4)一起煮成饭或粥;在面粉中加入玉米粉、荞麦粉等,制成面条、馒头、饺子皮等。这样做,在改善口感的同时,还能发挥蛋白质的互补作用,提高食物的营养价值。

马冠生

■ 相关阅读

健康主食有讲究 一粗二杂三适量

科学饮食要粗粮细粮相互搭配,以细粮为主,粗粮为辅。北京市疾控中心营养与食品所的主任技师沙怡梅教大家健康吃主食。

主食要多样

沙怡梅介绍,主食讲究一粗二杂三适量。“粗”是添加一部分加工精度低的主食如全麦粉、糙米,“杂”是添加一些五谷杂粮入主食,“适量”是每天吃粗杂粮50至150克。这样有利于减少高血脂,预防便秘、糖尿病等的发生。粗杂粮比精制碳水化合物更有利于减肥。

需要提醒的是,平时以肉食为主的人,突然大量摄入粗杂粮,会引起肠道的不适反应,要循序渐进。幼儿、消瘦及胃肠不适者不建议多吃粗杂粮。

不吃主食能减肥吗

主食是碳水化合物的主要来源,而碳水化合物是脑细胞能量的唯一来源,不吃主食的结果恐怕不只是变瘦,而是变傻。对于有减肥需求的人来说,主食怎么吃才好?

沙怡梅建议超重肥胖的学生在日常饮食中用100至150克杂粮替代部分细粮。在进食主食后,血液中的血糖含量会随着时间而变化。杂粮能够长时间饱腹以减少饥饿感,平稳的血糖曲线更能够减缓脂肪的合成。因此在摄入相同能量的前提下,杂粮比细粮更有利于减肥,特别是对于糖尿病患者来讲,粗杂粮比精制米面也更有利于血糖平稳。

营养师的两款私房主食

沙怡梅为大家了推荐两款健康私房主食。

奶香玉米饼:一份标准粉、四份玉米粉、新鲜豌豆和甜玉米粒用开水焯后备用。玉米面160克,标准粉40克,酵母粉5克,混合均匀加入牛奶250克,再次混匀,加入新鲜豌豆粒50克,玉米粒50克,葡萄干20克。发酵1至2小时,锅中加入一些底油,小火烙制10至15分钟。刚刚出锅的玉米饼上层松软,下层焦脆,口感很好。

杂粮饭:准备一份粗杂粮:红豆、绿豆、紫米等均可(浸泡12小时),两份大米,一起放入电饭锅煮蒸即可。

李洁

■ 解惑

换季了,感冒的人逐渐多了起来,这时人们经常想起板蓝根。那么,板蓝根能否预防感冒?

板蓝根是一种常见的中药材,主要来自十字花科植物菘蓝的干燥根,具有悠久的历史,在传统中医中被归类为“清热解毒”药,常用于治疗风热感冒、咽喉肿痛等热证。其性寒,味苦,传统上认为对“热毒”症状(如发热、咽痛)有一定缓解作用。

现代药理研究认为,板蓝根一方面具有抗病毒与抗菌作用:部分实验显示,板蓝根中的活性成分(如靛苷、多糖等)在体外对某些病毒(如流感病毒、腺病毒)有抑制作用,但这类研究多为细胞或动物实验,尚未在人体临床试验中得到明确验证。

另一方面,它还具有免疫调节作用:板蓝根的免疫调节作用是其药理活