

# 秋分节气如何赶走四秋症

漏钟仍夜浅,时节欲秋分。22日迎来秋分节气,预示着秋意渐浓,我国大部分地区正式进入凉爽的秋季。秋天向来被称为“多事之秋”,很多人会遭受“四秋症”——秋燥、秋乏、秋愁和秋膘的困扰,这些在很多古诗词中都有体现。在养生方面,如何做好“秋收”工作,专家分享了一套实用的养生指南。

## 秋燥:分清类型对症调理

伏尽已多日,炎氛却未清。晓行听木叶,何树着秋声。(明·卢龙云《黔岭早行》)

夜凉枕簟滑,秋燥衣巾轻。(唐·白居易《酬牛相公宫城早秋寓言见示兼呈梦得》)

诗词解析:秋高气爽,空气干燥,中医把这种气候特点称为“秋燥”。加上“秋老虎”作祟,很多地方会出现“早晚凉飕飕、午间热死牛”的情况。在白居易的诗歌中,就对这种现象进行了形象的描写。秋凉爽身的快感,首先来自晚上寝卧的枕席。但是白天燥热的天气,让人又只能穿着轻薄的衣服。

养生建议:燥邪之气易侵犯人体而耗伤肺之阴津,如果调养不当,人体常常会出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列的秋燥症状。

古人早就发明了对付秋燥的办法——“朝朝饮水,晚晚蜜汤”,意思是说



白天喝点盐水,晚上喝些蜜水。这既是补充水分的好方法,还可以防止因秋燥而引起的便秘,起到润肺养肺的作用。有条件的人,可以喝点蜂蜜鲜藕汁。取鲜藕适量,洗净,切片,压取汁液,按1杯鲜藕汁加蜂蜜1汤匙比例调匀服食。每日喝2~3次。

秋燥也是有“个性”的,要摸清各种“燥脾气”。儿童容易上燥,老人更易下燥。上燥的表现有咳嗽、流鼻血、喉咙干哑等,下燥则表现为便秘、痔疮、大便出血等。对付上燥可用芦根、桑叶等煮水喝。出现下燥时,煎炸、湿热食物要少吃,可多吃些槐花、蜂蜜、香蕉等,通便润肠。入秋后,建议大家平时多点揉迎香穴,可起到清热散风、去燥润肺的作用。按摩时,舌尖抵上腭,将双手中指指尖点于迎香穴,待有酸胀感后,再用两手中指或食指指肚顺逆各揉搓20~30次。

## 秋乏:营养不良者更易犯困

秋老芙蓉一夜霜,月光潋滟荡湖光。渔翁稳作船头睡,梦入鲛宫白渺茫。(明·唐寅《题画》)

白露已过天益凉,练衣初覆篝炉香。天其闷我老且惫,付以美睡声撼墙。(宋·陆游《秋日睡起》)

诗词解析:入秋后,人常会出现昏昏沉沉、喜欢打瞌睡的现象。在唐寅的诗文中,慵懒的渔翁伴随着皎洁的月光,在船头做起了美梦。诗人陆游则感谢转凉的天气,他说:“老天可怜我年迈疲惫,赐予我鼾声撼墙的睡眠。”

养生建议:秋季经常感觉困乏,可能是身体缺乏营养,比如铁。经过漫长的“苦夏”,不少中老年人因为食欲不振导致营养失衡,轻度的缺铁性贫血表现为容易疲乏、注意力下降、怕冷、抵抗力下降等。因为铁在体内主要作为血

红蛋白、肌红蛋白的成分,参与氧气和二氧化碳的运输。膳食中的铁分为两类,其中红肉和内脏当中的“血红素铁”的吸收利用率较高。

经常呵欠连天的人多是因为脾胃虚弱。这是因为,很多人在夏天贪吃冷食,或经常吹空调,从而使脾胃受寒,导致脾胃功能下降。这时,可以按摩一些有解乏、养脾功效的穴位,如太白穴。太白穴位于足内侧缘,第一跖骨小头后下方凹陷处。

平时,还可常用山药煲粥喝。为了增强营养,最好在粥里放点肉。

## 秋膘:现代人没必要“大补”

塞上寒风起,庖人急尚供。戎盐春玉碎,肥豕压花重。肉净燕支透,膏凝琥珀浓。年年神御殿,颁馐每露浓。(元·许有壬《秋羊》)

诗词解析:秋风刚起,

塞上的人就胃口大开,大家急切地想要贴秋膘。诗中详细描述了当地烹制肥羊的场景。老北京人贴秋膘的场面也不小,炖肉、烧鱼、炖鸡鸭、自制酱肘子,可谓都是实打实的“硬菜”。这样贴秋膘的后果是,一进入秋天,人就开始发福了。

养生建议:其实,现代人根本没必要贴秋膘。过去,人们不能经常吃到鸡鸭鱼肉,体重总体偏低,入秋后可以改善下生活,但现在几乎天天都能吃到鱼、肉等,再贴膘就过量了。与其大鱼大肉,不如按需补足几种营养。

多吃绿叶菜和橙黄色蔬菜。夏季蔬果以瓜类为主,类胡萝卜素(能在体内转化为维生素A)、B族维生素含量低。秋季来临,体内维生素A储备少,如不及时补充,冬春季节易出现视力下降、呼吸道感染等问题。因此,可多吃绿叶菜和橙黄色蔬菜,如芥蓝、菠菜、胡萝卜、南瓜等。

多吃发酵食品。夏天人们食欲不振,又常吃冷食等,胃肠的消化功能会下降。因此,体重较轻、消化不良的人,秋天应多吃助消化的食品,比如发酵食品(包括发酵面食、醪糟、豆豉、豆酱、豆汁、酸奶等)。发酵食物产生的B族维生素、微量元素和各种活性物质能更好地被人体吸收。

## 秋愁:“悲秋”就要冲冲喜

风急天高猿啸哀,渚

清沙白鸟飞回。无边落木萧萧下,不尽长江滚滚来。万里悲秋常作客,百年多病独登台。艰难苦恨繁霜鬓,潦倒新停浊酒杯。(唐·杜甫《登高》)

诗词解析:秋天是收获的季节,又是将近冬天的时候,看到凋零的落叶等,人们一方面感叹岁月不饶人,另一方面也可能为一事无成而慨叹。我劝大家不必触景生情,大家可以向刘禹锡学习,要有“我言秋日胜春朝”的从容和豪爽。

养生建议:科学证明,秋天的确是一个情绪易波动的季节。临床上,患者在秋季产生抑郁情绪的现象十分常见,会出现情绪低落、睡眠增多、体重增加等症状,这与典型抑郁发作时表现为睡眠减少、食欲减退、体重减轻并不相同。

情绪低落的人,可能缺B族维生素。当人体缺少维生素B1时,不仅会疲乏无力、消化不良,还会有情绪沮丧、反应迟钝等表现。维生素B6缺乏的症状之一是有抑郁倾向。秋天不妨多吃点富含B族维生素的粗粮,比如燕麦、大麦、小米、大黄米、黑米、红豆、绿豆、豌豆等。

有悲秋情绪的人,平时要多给自己冲冲喜。比如,多去野外放松,经常登山远眺。下雨天,可以通过观看各种娱乐节目来缓解,比如听相声、看二人转、影视剧等,让自己开怀大笑。

(据《快乐老人报》)

## 秋季肺部保健需辨清体质

后疫情时代,越来越多的市民重视肺部的保健。然而,一些市民盲目补肺、润肺,反而出现种种不适。

每天吃川贝蒸梨,她越吃越虚。52岁的冯女士,最近听朋友讲川贝蒸梨子可以滋润润肺,她从立秋前几天开始就每天服用。谁知服用了一段时间后,她的胃口越来越差,还出现爱出汗、气短、身体乏力的情况。并且,平时就有大便稀溏情况,近日腹泻更严重了。冯女士到医院呼吸内

科就医,诊断结果冯女士是痰湿体质,需化痰祛湿,不能吃太多寒凉的东西,而川贝蒸梨子是凉性的,不适合她的体质,因此,冯女士才会出现越吃痰湿越重的情况。医生根据她的体质,建议她秋季可每天蒸一个橙子,吃果肉,化痰去湿。

自购中成药养肺,老刘喘气无力。65岁的刘爹爹有40多年烟龄,近年来,他时常咳嗽。前不久,他咳嗽得有些厉害,还伴有活动后喘气,刘爹爹生怕自己的咳嗽会影响到身

边的亲友,看到广告说某中成药可以止咳、养肺,便自己到药店去购买服用。谁知服用几盒后,咳嗽是止住了,但喘气的症状丝毫没缓解,还时常感到头晕、全身无力,在医院做了肺部CT检查和肺功能检测,被证实因长年抽烟导致患上了慢阻肺,因此引起咳嗽,需进行系统规范治疗。

医师告诉刘爹爹,市面上的中成药,有祛痰、止咳、平喘等多种功效。他买的中成药主要功效是止咳,和他的病不对

症,所谓养肺也无从谈起。中成药也需遵医嘱辨证服用,不能盲目见咳止咳,用药不当会加重病情。

肺部保健别盲目。据中医专家介绍,入秋以来,不少市民认为秋天干燥,时常服用一些润肺的中药茶饮、食物等来养肺,其实要因人而异。专家建议市民如有肺部调养的想法,最好到正规医疗机构,请中医师辨明体质,遵循专业意见进行。

(据《楚天都市报》)

## 莫名发热警惕感染性心内膜炎

“看似普通的发烧,不少人会选择在家观察,吃些退烧药以待自愈,实在难受才会到医院就诊。然而,不仅仅是常见的扁桃体炎、急性肠胃炎会引起发热,一种隐匿却又致命的疾病——感染性心内膜炎早期同样是以发热为主要症状。”暨南大学附属第一医院心外科张晓慎介绍,入秋后感染性心内膜炎患者就多了起来。除了发热,他们还有头痛、心悸等症状。

感染性心内膜炎是心脏内膜表面发生微生物感染,通常始于血流感染,微生物随着血液流至心脏,并在心脏定植,产生发热、咳嗽、呼吸困难等症状。免疫力低下、有基础性心脏病和个人卫生较差尤其是口腔卫生差的人群,易被感染性心内膜炎“盯上”。感染性心内膜炎患者死亡率和并发症发生率都不低,主要原因在于患者在疾病初期没有及时就医,甚至不少病人到了生活不能自理或出现严重并发症时才就医。

感染性心内膜炎发现得早,瓣膜侵蚀比较轻微,可抗感染保守治疗观察,否则限期手术是首选治疗手段。出现不明原因的反复发热、心跳快气促等心衰症状、不明原因的脑梗塞,应尽早就医。(据《华商报》)