

# 秋燥秋乏秋愁找上门,中医如何应对?

## ◎答疑解惑

人与自然是一个整体,入秋后,随着气候的变化,人体可产生诸多不适,其中最主要的就是秋燥、秋乏、秋愁三大主症,对此,人们应该采取必要措施,积极应对。

### 秋燥:细辨温凉分而治之

入秋后,可根据气候变化,按照“减辛增酸”的原则,通过饮食对秋燥进行调治,主要是多进

食含水量多的水果、蔬菜。防治温燥可选梨、葡萄、猕猴桃、甘蔗、荸荠、番茄、萝卜、百合。防治凉燥可选柿子、石榴、苹果、白果、核桃、胡萝卜等。此时,应少吃辣椒、花椒、胡椒以及葱、姜等辛辣食物,尤忌麻辣火锅等大辛大热之品,以防“助燥为虐”,化热生火,加重秋燥。

### 秋乏:四招加以消解

缓解“秋乏”,首先应从生活起居上进行调整。夏天晚睡早

起,秋凉后应改为早睡早起,注意不要熬夜,切忌过劳。

其次,在饮食上可适当补充优质蛋白质。注意不要大量食用难以消化的肉食,以免影响脾胃功能。还可多喝些茶、咖啡以醒神。秋凉后,应少食生冷及性味寒凉之品,以免损伤脾胃,加重“秋乏”。

再次,秋高气爽是锻炼身体的大好时机,可开展太极拳、慢跑、广播操等体育健身活动,既能增强体质,又有助于消除“秋乏”。

此外,中医认为,“秋乏”是一种脾胃虚弱、中气不足的表现,对于体质虚弱、年老多病者,一时“秋乏”不能解除,可在医生指导下适当服用补中益气丸、六君子丸、香砂养胃丸等中药,进行辅助治疗。

### 秋愁:保持一个好心情

人们在秋天,尤其要注意精神调养,设法改善种种不良心境,提高对不良刺激的耐受性。避免不良情绪的干扰,要做到以

下几点:一要宁心安神,静心养气,保持良好的心态,稳定自己的情绪,逐渐适应气候的变化;二要多接受有益的光照,在室外要多晒太阳,在室内可用模拟太阳光谱的“全光谱”灯泡代替白炽灯;三要多接触大自然,经常置身于自然环境之中;四要多进行户外活动,多参加一些文体活动,或登高远足,或水中泛舟,或琴棋书画,或养花垂钓,或闻曲起舞,使秋愁在愉悦之中悄然而去。

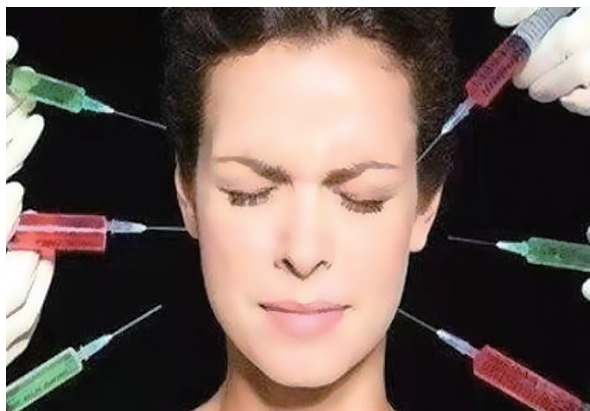
(据《中国中医药报》)

## 自行医疗美容不可取

爱美女士家中自行注射美容,针头却断裂扎进脸部深层肌肉游走半月,造成脸肿、无法张嘴。经过医生团队手术取“针”成功。医生提醒,医疗美容应在有专业资质的正规医疗机构进行,且应使用正规合法的医疗器械和产品,自行“医疗美容”不可取。若异物意外进入颌面部,应尽快到专业医院就诊。

梅女士人到中年,皮肤开始松弛、黯黑,为了让自己“青春常驻”,3年前开始在大型美容整形医院接受水光针注射。近日,经朋友推荐,她购买了一款进口美容水光针仪器,说明

称可自行注射,无限次使用、成本低且效果显著。于是,她靠着厂商的视频教学指导,开始自己在家注射。这天,梅女士与往常一样打完水光针睡觉。第二天醒来,她发觉右脸肿起来,且一张嘴就疼,连忙去医院检查,开了些消炎药物回家使用。此后一周,因脸仍旧又肿又疼,她又分别在医院、社区连打了6天消炎针,脸肿消了,但张嘴就疼。觉得情况不对,她便来到武汉大学口腔医院。创伤外科副主任医师程谷接诊后,通过CT片检查发现,梅女士右脸部深区有一断针,断针随着咀嚼、说



话和吞咽运动会发生形状、位置上的改变,如果游离到重要的神经血管则后患无穷,需要及时取出。

常规手术取“针”需要在脸部做切口,留下疤痕,爱美的梅女士无法接受。综合考虑后,手术团队专门设计了一款3D打印的

咬合导板,以确保异物的相对位置不发生改变,同时利用计算机辅助导航精准定位断针位置,从患者口腔内切口微创取出断针。日前,手术顺利完成,一根1.5厘米长的“闯祸”断针被取出。

(据《湖北日报》)

## 清热去火喝清心莲子饮

材料:中药颗粒剂莲子、莲心各2袋(20克),连翘1袋(10克),生甘草1袋(3克),蜂蜜适量。

做法:将颗粒剂、蜂蜜混合,再加开水200毫升,充分搅匀,即可分次饮用。

功效:清心莲子饮可养心安神、清热去火。

(据《生命时报》)



## “用棉线绑门飞踹拔牙”风险大

8岁男孩用棉线绑门飞踹拔牙的过程被妈妈用手机记录了下来:男孩用线的一头拴住牙,另一头拴在门把手上,一脚将门踹开,牙齿成功脱落,随后捂嘴漱口。

“用上述方法拔牙,存在一定风险。”北京儿童医院顺义妇儿医院口腔科主治医师任志明表示,这种土方法达不到无菌条件,可能引起拔牙窝的感染;自行拔牙后立即漱口,容易将刚刚形成的血凝块冲掉,导致出血明显。如果患者存在凝血问题,自行拔牙还可能会引起出血不止,家里很难采取正确的止血措施。此外,这种行为还存在安全风险,有乳牙坠入气道的风险。

任志明提醒,换牙期间,口腔卫生清洁十分重要,一方面利于乳恒牙的健康,防止龋齿的发生,另一方面可避免萌牙过程中出现牙龈急性肿痛,形成萌出性龈炎,严重者引起感染伴发热等症状。家长要帮孩子养成吃完食物勤漱口、早晚刷牙的习惯,还要让孩子学会正确刷牙和使用牙线的方法。(据《新京报》)

## 1个月磨出老年膝,动感单车还能骑吗?



45岁的霍先生每晚骑动感单车40分钟,一个月体重下降8斤,膝盖却很不舒服,上楼梯也变得困难,去医院检查后被诊断为运动损伤,即髌骨软骨磨损,学术上叫髌骨软骨软化。

动感单车这种运动其实对膝关节还是有益的,因为在这种锻炼过程中膝盖本身是不负重的,唯一承受

应力的就是人体的髌骨关节。如果骑动感单车锻炼,出现髌骨软骨磨损,可能跟运动姿势不对有关。

骑动感单车要求调高踏板和座位之间的相对高度,以腿蹬下去时膝关节能完全伸直为宜。如果座位比较低,脚蹬下去膝关节没有伸直,还是屈膝状态,髌骨关节持续承压,就

容易加重髌骨的磨损。

运动量过大、运动模式的不佳也可导致在骑动感单车过程中造成髌骨软骨的磨损。有些人为了追求高强度的运动,将动感单车的阻力调得过大,导致对髌骨关节施加的应力过大,会对髌骨软骨造成过度磨损。

随着年龄的增长,膝

关节都是会退变的。膝关节的退变,几乎都开始于髌骨关节。如何延缓髌骨软骨的磨损?建议选择适当的运动,如健步走、骑车、游泳、打太极拳等。这些运动既可以增加髌骨、股四头肌、大腿肌肉的力量,又能增加躯干的稳定性。运动过程中,关节受到的压力也不是特别大。中年以后,尽量避免打羽毛球、爬山、踢足球,打篮球这种剧烈运动。

运动要循序渐进,对于体重比较大、平常运动量很少的人群,猛然增加运动量,势必会造成肌肉、韧带、关节、软骨的不适应。想要达到锻炼身体、延缓关节衰老的目的,应循序渐进,逐渐增加运动量,始终保持机体能够适应这个运动量,才是科学的运动。(据《新京报》)