

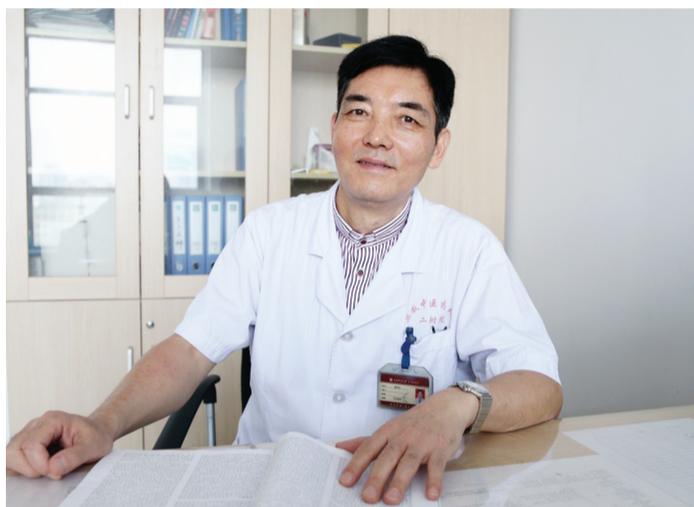
## 名医话养生

# 秋季养生贵在养阴防燥

## 饮食应以清润甘酸为宜

□ 王津淼 星级记者 俞宝强 文/图

时下正值初秋,秋天,阳退阴长,热去寒来,草木枯萎,万物凋零。安徽中医药大学第二附属医院主任医师陈幸生表示,根据中医学“天人相应”的观点,秋季之养生贵在养阴防燥。具体应注意以下四个方面的调养。



### 专家简介

陈幸生,安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)主任医师,硕士生导师,全国名老中医学学术继承人,脑病四科主任。擅长针药并用治疗脑病,如:脑出血、脑梗塞、脊髓炎、偏头痛等神经内科疾病,尤其擅长应用芒针、刺血等特种针法治疗面瘫、吞咽障碍、蝴蝶斑、眩晕等疑难杂症。

### 精神调养:关键在于培养乐观情绪

秋天的萧瑟之景,往往使人触景生情,多愁善感,难免情绪低落,甚至悲忧。中医认为,肺外应于秋,在志为忧,悲忧最易伤肺。《黄帝内经》指出:“秋三月……使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使秋气清,此秋气之应,养收之道也。”意即秋天要使意志保持安逸宁静,借以缓和秋天肃杀之气候对人体的影响。

陈幸生说,人们为了适应秋天的“容平”之

气,减轻秋季对人心理上的不良反应,关键在于培养乐观情绪,以使神志安定。常参加一些娱乐活动,培养广泛的业余爱好,对精神健康都大有裨益。此时,最好外出旅游,游山玩水,因为临水使人开朗,游山使人幽静,年龄大的泛舟水中,怡然自得;年纪轻的攀山登岩,砺炼意志。还可以听听音乐,欣赏一下戏曲,或观赏一场幽默的相声,这样,苦闷的情绪也随之而消。

### 饮食调养:秋日饮食应以清润甘酸为宜

秋天人体出现口鼻咽干燥、皮肤干裂、大便干结等津液少的“燥”象,因此,秋日饮食应以清润甘酸为宜。根据“燥者润之”和“少辛增酸”的原则,适当多吃具滋阴润燥功效的食物,如芝麻、核桃、蜂蜜、梨、甘蔗、柿子、香蕉、荸荠、橄榄、百合、银耳、萝卜、鳖肉、乌骨鸡、鸭蛋、豆浆、乳品等,以养肺阴;同时,秋季肺气往往偏旺,要少一些辛辣刺激性的食物。如蒜、韭菜、葱、姜、辣椒等。

陈幸生介绍,另外根据“酸甘化阴”的原则,还宜进食一些带酸味的食品,如葡萄、石榴、苹果、芒果、杨桃、柚子、猕猴桃、柠檬、山楂等,既可化燥,还能防止肺金过甚对肝木的克伐。应少吃辣椒、花椒、胡椒及葱姜等辛辣食物,尤其如麻辣火锅之类大辛大热之品,以防加重秋燥。秋天提倡食粥,最好是将上述润燥之品与粳米或糯米同煮,既可补充营养,又能增液去燥,实乃一举两得。

### 起居调养:中、晚秋入寝时要注意关好门窗

陈幸生强调,入秋后,因夏天过度的消耗未能及时补偿,人体常出现浑身酥软、精神疲惫、饮食不化、睡意绵绵等“秋乏”表现。这时应根据“秋冬养阴”的法则,适当调整“生物钟”,将夏天晚睡早起的作息时间调整为早睡早起,做到起居有时,劳逸适度,保证充足休息,不熬夜,以顺应自然界收藏之势。

需要注意的是,心脏病患者不宜“起早”,肝病、肾病、胃病患者莫要“贪黑”,切忌过劳。室内可盆栽花草,以调节空气湿度。中、晚秋入寝时要注意

关好门窗,适加薄被,以防虚邪贼风侵入,发生伤风和中风。秋天温差较大,早秋湿热,晚秋寒冷。在中秋前后较长时间,虽凉风习习,却不甚寒冷,根据我国传统养生“秋不忙添衣”的观点,可适当让身体“冻一冻”,这样既顺应了秋天阴精内蓄、阳气内守的需要,防止厚衣覆盖而致身热汗出,损阴伤阳,同时也有助于提高人体御寒能力。但“秋冻”要因人、因天气变化而异,到了深秋要注意保暖,尤其是老人和小孩,应适时增衣。

### 运动调养:多出户外开展力所能及的体育活动

金秋时节,天高气爽,景色宜人,既是运动锻炼健身的好时期,又是饱览大自然绮丽风光的好季节。陈幸生表示,我国民间素有九九重阳登高的习俗,在此季节,宜外出登山旅游,不但“练腿脚防衰老”,促进血液循环和新陈代谢,提高机体耐

寒及抗病能力,还能增添雅趣,陶冶情操。

陈幸生认为,多出户外开展力所能及的体育活动,如快走、慢跑、骑行、游泳、太极剑等,在室内宜练咽字功、吐音导引功、健身功,并洗冷水浴等。需要注意的是,室外运动后,要及时擦汗、穿衣,以防感冒。

## 6.7万人参加 卫生岗位技能大练兵



8月24日~26日,全省基层卫生岗位技能省级竞赛在安徽医学高等专科学校举办,16个市代表队,共118名选手参加竞赛。他们是自下而上、层层选拔而来。

据悉,本次大练兵和竞赛,是我省多年来的首次,由省卫生计生委、省总工会、省妇联三家主办。记者在采访中了解到,本次竞赛涉及范围广泛,全省18608个基层卫生机构,6.7万人参加大练兵。

不仅参赛队伍庞大,此次大赛还贴近基层实际练兵,要求基层医护人员掌握常见病、多发病和诊断明确慢性病的基本理论、基本知识和基本技能,突出技能操作,让广大人民群众享有公平可及、系统连续的预防、治疗、康复、健康促进等健康服务。并体现全科医疗的重要性。大练兵中,其中西医类、中医类的全科医生有23000人。全科医疗上,强调以人为本、连续性照顾的全科医学理念,运用全科临床思维方法,提供防治结合的以全科医生为主体的健康管理。全科护理上,强调以人为本的整体护理理念,运用护理程序的工作方法,提供防治结合的团队式服务。全科团队服务上,重点考核团队各成员在工作实践中分工协作能力、防治结合的综合服务能力、对居民的健康管理能力。

此外,将8817名村医纳入训练和竞赛,调动学习热情,提高能力,促使他们当好基层卫生“守门人”。这次大练兵对提高基层医疗水平、争当业务骨干、促进基层医改有着积极而深远的影响。

陈旭 星级记者 俞宝强 文/图

## 我省完成首例3D打印 全膝关节置换手术

8月19日,安徽省中医院骨科周章武主任及其团队,采用3D打印技术,成功为一例严重膝关节畸形病人采用全膝关节表面置换术,并在围手术期采取系列快速康复措施,使患者在第2天就能下地行走。

患者为一名75岁老年女性,患双膝关节骨性关节炎35年,逐渐加重,关节变形严重,疼痛难忍,严重影响病人生活质量,需行全膝关节置换术。如果采用传统的髓内定位器械进行截骨,必定会延长手术时间,增加手术创伤;而病人严重的关节畸形和多种内科疾病无疑增加了手术风险!

为减少创伤、缩短手术时间,周章武主任经过慎重考虑,决定采用目前最先进的3D打印关节技术辅助完成手术。术前与影像中心合作,通过CT扫描技术采集了患者有关关节数据信息后,与关节部门联合复制建模,利用特殊材料制成类似人体骨头的模型,该模型的特点是对患者体内关节病变情况模拟得十分逼真。

按照骨骼模型及术前计划制作截骨模具,术中使截骨模具与病人骨骼精确的吻合,很快完成股骨及胫骨截骨,不但可以精确地恢复正常下肢力线,同时避免了钻开髓腔进行髓内定位,简化了手术步骤,从而大大减小手术创伤,减少出血,缩短手术时间,实现了微创、精准、加速康复的治疗理念。

目前3D打印技术已广泛运用临床,安徽省中医院开展的3D打印全膝关节置换也是安徽省首例临床运用病例。  
陈小飞 张依帆 星级记者 俞宝强