

远离秋燥，油炸辛辣食品少吃

进入白露节气之后，气温降低，雨量减少，空气湿度相对降低，气候偏于干燥，很容易伤损肺阴，从而产生口干咽燥，干咳少痰，皮肤干燥，便秘等症状，因此，秋季养生关键就是要防燥。今天就请安徽省针灸医院脑病四科副主任医师、医学博士周婷，谈一谈初秋时节如何防秋燥。

■ 王津淼 记者 李皖婷 文/图

名医简介：周婷，脑病四科副主任医师，医学博士，全国名老中医学术继承人。擅长针药并用治疗神经系统疾病，如脑梗死、脑出血的防治，颈椎病、脑及脊髓外伤后遗症、脊髓炎、面瘫、眩晕、睡眠障碍、高血压病等各种常见老年病。



秋燥有什么症状？

中医学里，“燥”邪为六邪（风寒暑湿燥火）的一种，是秋季的主气，很容易伤及人体津液。

秋季到来，气候由热转凉，空气中水分减少，人体会产生由于干燥引起的一系列不适变化，我们称之为“秋燥”。秋燥主要表现为口渴咽干、声哑干咳、皮肤干燥、小便短少、大便干结、鼻塞、干咳等。

白露时节，冷热交替。周婷提醒，在享受秋高气爽的同时，饮食上切勿贪凉伤胃，注意保暖，适当秋冻，提高机体适应能力，预防感冒、胃肠道疾病、哮喘等一些秋季的常见病和多发病，做到未病先防，平安度过“多事之秋”。

饮食上如何防秋燥？

秋季的干燥已经显露苗头，每到此时，很多人会觉得喝了很多水还是很干燥。周婷提醒，秋季饮食的重点在于滋阴润燥。

多吃白色食物。多吃萝卜、银耳、莲藕、百合、梨、苹果、柿子、香蕉、豆腐、银耳等润肺生津、养阴清燥的食物。特别是梨具有生津止渴、止咳化痰、清热降火、润肺去燥等功

能，很适宜有内热，出现肺热咳嗽、咽干喉痛、大便干结的人食用。

忌辛辣油炸。秋季最大的特点就是“燥”字，“燥”会促使肺胃生热、唇舌干燥、口干口渴，从而引起口腔溃瘍、鼻干目涩、干咳少痰、大便秘结甚至皮肤瘙痒等秋燥病。因此，油炸、火烤、辛辣的肉食要少吃，如生姜、辣椒、花椒、桂皮、葱、羊肉串、麻辣火锅等。

防治秋燥咳嗽有良方

秋天早晚温差大，是儿童因呼吸道感染而引发咳嗽的高发季节。对于秋燥引发的咳嗽，中药有着独特的疗效。可针对病因对症采用清热化痰、宣肺润燥、养阴生津、润肺止咳的方法。周婷也推荐了几种非处方中成药：

秋梨膏：养阴生津、清热润燥、止咳化痰的功效。适宜于干咳短气、痰少而稠，或痰中带血，口咽干燥，声音嘶哑，形体消瘦，甚则午后潮热，颧红，舌红少津，脉细数等。

蜜炼川贝枇杷膏：清热润肺，止咳平喘，理气化痰。适用于肺燥之咳嗽，痰多，胸闷，咽喉痛痒，声音沙哑。

对于不肯吃药的宝宝，也可试试小偏方：
A. 蔗汁粥 B. 蜂蜜萝卜汁 C. 川贝母炖雪梨。

深秋锻炼 需适“量”科学运动

秋高气爽，是健身锻炼的最好季节。尤其是老年人，进行适当的体育锻炼，是延年益寿、科学养生的重要方法。

其实，在秋季不少老年人容易出现困乏、疲惫的现象，因此更多老年人会借助锻炼来保证身体强健。那么，老年人秋季锻炼应该注意些什么呢？哪些项目适合老年人秋季锻炼呢？市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■ 记者 江锐

秋季锻炼项目推荐

室外散步。秋季，散步最好在傍晚进行。散步时必须有一定的速度，一般人每分钟可以走80~100步左右，时间以半个小时左右为宜。

快走和慢跑。进行这两项运动时应穿有弹性的运动鞋，抬头挺胸，每天或隔日活动30分钟左右。建议腰椎术后患者快步行走，腰肌劳损等退行性腰椎病患者活动时间应有所限制，一旦发生腰痛症状应立即停止活动。

爬楼梯。这种运动有助于锻炼腿部和腰背肌肉，改善肌肉和骨骼的血液循环，减轻骨质疏松的发生；同时还能锻炼呼吸、循环系统功能。

打太极拳。常打太极拳能够强筋骨、利关节、益气、养神、通经脉、行气血，对很多系统的慢性疾病有辅助治疗的作用。常练可以祛病强身。

气功。气功不仅对一般的老年体弱者有增强健康的作用，而且对高血压、溃疡病和神经衰弱等疾病的患者也有良好的治疗作用。

广播体操。老年人做操应与年轻人有些差别，即在开始练习时不要一下子连贯地做下来，可分节进行，待锻炼一段时间后再连贯地练习。同时，重复次数也应逐渐增加。

健身球。健身球有山核桃的、象牙的，也有玉石的或不锈钢的。老年人漫步街头，或乘凉聊天时，单手甚至双手练着健身球，潇洒自如，悠闲安适，堪称一景。

传球运动。需三人以上，由慢渐快地传球，可以锻炼对外界事物的反应能力，要求每日10~15分钟。

骑自行车。骑车时车座尽量降低，把手高一点。骑车对腰椎管狭窄患者最有利，它可以增加腰椎管宽度和腰椎柔韧性，每天坚持30分钟左右为宜。

登山运动。登山可锻炼大腿肌肉和腰肌力量，但过度劳累会增加腰椎负担。登山时应尽量避免斜坡角度大的山路，不应背着重物登山。登山时有意让腹肌用力，膝关节稍微屈曲。

羽毛球。对老年人和体弱者而言，羽毛球活动可作为保健康复的方法进行锻炼，运动量宜较小，活动时间以20~30分钟为宜，达到出汗、弯弯腰、舒展关节的目的，从而增强心血管和神经系统的功能，预防和治疗老年心血管和神经系统方面的疾病。

秋季锻炼注意“四戒”

陈炜提醒：在秋季锻炼健身时，老年人必须做到以下“四戒”。

一戒性情懒惰。适当增加户外活动，如慢跑、散步、打拳、跳舞、做操等健身活动，在家时也可多干些家务活，多活动身体，不可久坐。

二戒过于疲劳。在锻炼、家务等方面要安排得当、劳逸适度，才能使肌体各组织器官得到适当休息。

三戒饱餐多食。饱食会增加体重，导致肥胖。肥胖会造成高血糖、高血压、高甘油三酯、高胆固醇等“四高”症。

四戒遇事发怒。老年人情绪上波动，遇上不顺心的事发怒，会使各器官的正常生理功能受到干扰，容易诱发胃溃疡、高血压、冠心病。

防结石，每天喝水不少于2500ml

生病时，小伙伴们听到最多的一句问候就是“多喝水”，而这句也是医生们常用的口头禅。“多喝水”真是万能的吗？对于肾结石患者来说，多喝水还真是一个行之有效的手段。为了弄明白肾结石患者该怎样“多喝水”，记者今天邀请来了皖南医学院弋矶山医院泌尿外科主任医师卓栋，来为大家答疑解惑。

陈旭 杨曙光 记者 李皖婷

检查出肾结石，医生为啥说多喝水？

17岁的小张今年高中刚毕业，准备服兵役。家人带着他到医院做体检，一向身体健康的小张居然查出了肾结石，这可愁坏了一家人，卓栋告诉小张身体里的石头很小，不需要特殊治疗，平时要多喝水。卓栋表示，临床上对于结石患者，多喝水是公认的结石预防最有效的手段。

为什么结石要多喝水呢？因为多喝水可以降低结石成分在尿液中的过度饱和，防止结石促进因子的聚合，有助于小结石的下移排出。

同时，增加水的摄入，稀释尿液，也可以延缓结石生长速度，防止取石术后的复发。

水的种类那么多，该喝什么水？

饮水的种类不必过多限制，凡是能够增加尿量的水和饮料都可以，包括矿泉水、自来水（软水、硬水）、弱碱性水、磁化水、各种少糖饮料、淡茶水、汤类、果汁，但是不提倡饮用过多啤酒、咖啡、浓茶水及含糖较多的饮料等。

卓栋介绍，研究发现喝浓茶比不喝浓茶人患结石的几率高。因为茶叶中含有草酸，可以形成草酸钙结石，特别是浓茶。而喝啤酒可以导致嘌呤类物质的代谢产物如尿酸增加，使尿酸结石形成的危险因素增加。卓栋提醒，草酸钙结石或者尿酸草酸较高的患者应禁止喝茶水；不主张结石人群大量饮用啤酒，男性一般控制在一天2罐，女性一天1罐。

一天当中，该怎么喝水？

每日饮水应分布在全天均匀摄入。结石的成分排泄多在夜间和清晨出现高峰，因此除白天大量饮水外，睡前、睡眠中起床排尿后也要饮水300~500ml。在气候炎热的季节或大量运动、出汗后更应多饮水。

每天喝多少水才有效果？

一般每日的饮水量应大于2500ml，才会起到防止结石复发的效果。在出汗较少的环境中，大于2500ml的饮水量可产生大于2000ml的尿量，此尿量是预防尿石症的理想尿量。在出汗较多的环境中，产生2000ml的尿量难度是较大的，需喝更多的水，但是最少也要让每天的尿量大于1500ml。

那么怎样判断饮水量是否足够？卓栋表示，可通过观察小便颜色来判断——若小便颜色清亮，说明量够了；若颜色偏黄，提示量不够，需适当增加饮水量。卓栋建议，即使是健康人，平日里也要养成定时饮水的习惯，要在口渴之前就饮水。