

专家谈养生

# 秋季养生贵在养阴防燥

## “三防”常记心间

根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，秋季养生贵在养阴防燥。秋季阳气渐收，阴气生长，故保养体内阴气成为首要任务，而养阴的关键在于防燥。安徽省针灸医院脑病四科主任陈幸生表示，顺应秋季的自然特性来养生，可起到事半功倍的效果，应注意做到“三防”：防津伤、防肺燥、防胃损。 □李静 王津淼 记者 马冰璐 文/图



名医简介：陈幸生：主任医师，全国老中医药专家学术经验继承人，擅长针灸并用治疗脑出血、脑梗塞、脑外伤后遗症、脊髓病变、偏头痛、面瘫、睡眠障碍和眩晕等神经内科疾病以及部分疑难杂症。

### 防津伤：适时补充机体水分

秋季最大的气候特点是干燥，特别是中秋以后，雨水渐少。而风偏多，燥邪容易为患。燥邪伤人津液，易出现唇干、口舌干燥、咽干鼻燥、咳嗽少痰、毛发脱落、皮肤干燥皴裂等症状。所以，秋季养生应重视保护人体津液，适时补充机体水分。

特别是饮食，宜适当多吃些芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、银耳、甘蔗、粥类、百合、藕、胡萝卜、番茄、梨、香蕉等滋阴、润肺、防燥的食品。此外，要注意涂擦护肤霜，以保护皮肤。口唇干燥时，不可用舌头去舔，因为这样口唇更容易干裂，可擦些油性护肤品。

### 防肺燥：加强对肺的保护

秋天燥邪当令，最易伤肺。秋天气候变化剧烈，昼夜温差大，而且常会突然降温，让人一时难以适应。不但上呼吸道感染的病会明显增多，而且慢性支气管炎、肺心病、哮喘等宿疾也容易复发与加重。

健康提醒

## 秋季适宜运动，小心运动防损伤

星报讯(记者 马冰璐) 秋季气温回落，户外运动人群增多。专家提醒，秋季确实是比较适宜户外运动的季节，不过需要注意的是，季节更替如不注意，容易发生运动损伤，因此秋季只有正确的锻炼才能带来健康。

无论进行哪种运动，锻炼前的热身运动都是必不可少的。通过准备活动，可以增强肌肉和关节的弹性和伸展性，使肌腱和韧带舒展。那么当进入正式运动的时候就能大大减少关节的挫伤、肌肉的拉伤和腰部扭伤等许多意外运动伤害。

一般来说，预热充分的标准，可以根据

所以，秋季要特别重视加强对肺的保护。一要及时增添衣服，固护肌表，防止着凉受寒，减少感冒等发生；二要调理饮食，以滋阴润肺；三要加强(耐寒)锻炼，增强呼吸道抗病能力；四要经常饮水，以补水养肺；五要适当进补，以补脾益肺；六要预防便秘，以降逆宣肺。

### 防胃损：进食不可太随意

滋阴润肺还少不了饮食调养，秋季凉爽的气候使人胃口大开，进食一定要注意不可太随意，应以润燥为前提。“以食润燥”是符合中医说的秋季调理肺脏原则的，像鸭肉、海参等食品为此时席上佳品，鸡肉、牛肉、鸽肉等较为平和的食物也可适当食用，但羊肉、狗肉等温热食物，除了阳虚体质者，应尽量少吃。

有些中药可以和鱼或鸭一起煲汤食用，能有效避免秋燥。如沙参、玉竹、怀山药、百合、芦根等，可以促进呼吸道及胃肠道的腺体分泌，老年人或者身体较虚弱的病人也可用一些西洋参炖服，达到益气养阴之功效。

心率的提升、身体觉得发热、微微出汗来判断，同时，热身运动的强度应控制在自己能够承受的范围，以热身时不产生疼痛为标准。

此外，虽然秋天天气清爽，适宜运动，但并非运动越多越好。秋天人的生理机能趋于活跃和加强，要注意控制运动量，才不会引起身体疲劳，甚至引发运动损伤等。特别是中老年人，最好每次运动时间不要超过1小时，尽量不要超过机体负荷。一般来说，锻炼时觉得身体微微发热，锻炼后能感到轻松舒适，这就是适度的标准。

## 乳腺增生莫紧张，科学饮食来帮忙

星报讯(王津淼 记者 马冰璐) 乳腺增生的发生除了与雌激素等内分泌调节系统有关外，日常饮食不当也是很重要的因素。安徽省针灸医院健康管理中心主治医师储俊坤建议，应养成良好的饮食习惯，保持营养搭配均衡，多摄入对乳腺有保护作用的食物，并采用健康的烹饪方法。

储俊坤说，应多摄入有抗乳腺增生作用的食物，如南瓜蒂、丝瓜、茄子、橘叶、橘核、橘饼、陈皮、青皮、贝母、玫瑰花等食物。

富含纤维素的蔬菜和水果也必不可少，如红薯、韭菜、芹菜、芦笋、红萝卜、白豆角、芥蓝、通心菜等蔬菜，芭蕉、桑葚、石榴、猕猴桃、

人参果、黄皮、三华李等水果。建议每天摄入蔬菜500克，水果250克。

“大豆和由大豆加工而成的食品中含有异黄酮，这种物质能降低女性体内的雌激素水平，减少乳房不适，抑制乳腺增生的发生，有益于乳房健康。建议每天早上喝一杯豆浆，每周吃豆腐或豆腐干3~5次。”储俊坤建议，女性朋友还应多吃含不饱和脂肪酸的鱼类，可供选择的鱼很多，如黄鱼、鲫鱼、鲢鱼、青鱼、鲤鱼、带鱼、章鱼、鱿鱼等。

储俊坤提醒，任何食物都不可食用过量，饮食讲究的是营养均衡，在这个基础上适当地增加以上食物，才是正确的做法。

养生保健

### 攒钱不如攒肌肉

不少老人患有慢性病，需要通过控制饮食和增加运动来稳住健康状况，但由于缺乏专业指导，就可能造成营养摄入不足的情况。此时，就要通过分解肌肉来弥补能量和蛋白质摄入的不足，当肌肉丢失到一定程度就会影响骨骼肌功能，导致“肌少症”。

我常对病人说：攒钱不如攒肌肉。老人在生活中一要合理饮食，确保蛋白质摄入。65岁以上老人每日可吃100克肉类、一杯牛奶、一个鸡蛋，以及40克大豆制成的豆腐、豆浆等豆制品。二要合理运动。老人可以使用如哑铃、沙袋、弹簧、橡皮筋等简单器械，训练肌肉强度。 □综合

医疗传真

### 女子入职体检 被查出罕见畸胎瘤

星报讯(马嘉兴 郑慧 记者 马冰璐) 女子刚大学毕业即将步入职场，岂料入职体检中却被查出患有罕见双侧肾上腺畸胎瘤，瘤体最大直径达20厘米。最终，经4厘米手术切口，硕大的瘤体被“巧妙”取出。昨日，安医大二附院泌尿外科主任于德新教授表示，患者小琴(化名)恢复情况良好，休养一段时间后，将接受二期手术，切除相对较小一点的左侧肾上腺畸胎瘤。

23岁的小琴刚大学毕业，即将步入职场，却在入职体检中查出双侧肾上腺区巨大占位，初步诊断为双侧肾上腺畸胎瘤。小琴在父母的陪同下来到安医大二附院泌尿外科就诊，入院后，进一步双肾CTA检查显示，小琴双侧肾上腺区巨大占位，左侧最大直径约20厘米，右侧最大直径约12厘米，考虑为双侧肾上腺畸胎瘤。

考虑到小琴年轻、尚未婚育，体内的畸胎瘤巨大，专家团队反复评估确定手术方案，最终通过仅4厘米长的手术切口，“完美”解决了直径达20厘米的左侧肾上腺畸胎瘤。

### 我省“明眸雪莲花”援疆活动 惠及1300多人

星报讯(倪惠惠 孙雨静 记者 马冰璐) 近日，我省“明眸雪莲花”关爱眼健康援疆活动走进新疆皮山县义诊，并为当地1300多名老人、妇女、儿童做眼健康检查，其中800多人被查出中高度近视、小儿斜弱视、白内障、翼状胬肉等问题。

针对在义诊中被查出问题的患者，医疗队专家一一制定了治疗方案，并为其中7位疑难重症患者进行了免费手术治疗。据了解，该活动由省妇联主办，医疗队由合肥普瑞眼科医院和乌鲁木齐普瑞眼科医院共同组建。医疗队还携带了500副眼镜，赠送给当地患有斜弱视、屈光不正的青少年。在此之前，“明眸雪莲花”活动曾多次走进西藏山南，并为当地的眼疾患者带去福音。未来，“明眸雪莲花”活动每年都将举行，如果当地居民医疗需求大，一年将组织三四次，如果需求小，一年也将组织一两次。



近日，合肥市黄山路社区举行“拥有健康口腔，展现自信微笑”活动，口腔医生走进辖区小学，免费为小学生检查口腔健康，并传授正确刷牙法。

□陈珉 刘亚萍 记者 马冰璐 文/图