

秋季四症狀 巧妙來應對

閱讀提示

立秋後早晚溫差大，不少人飽受秋燥、秋乏、秋愁和秋膘的困擾。我們應該如何應對‘四秋症’呢？



秋燥 多吃滋陰潤燥食物

最近，不少人感覺皮膚緊繃，頭髮干枯無光澤，還出現口乾舌燥、聲啞干咳、大便干結等症狀。中醫認為，秋季在五臟屬肺，肺為嬌臟，喜潤惡燥，肺主皮毛，開竅於鼻。燥邪最易傷肺，可導致人體抵抗力下降，引起呼吸和代謝系統失調，出現秋燥症狀。為了避免秋燥傷肺，需要從三個方面應對。

起居有常 秋季養生要順應秋收特點，早睡以利于陰精收藏，早起以順應陽氣舒展。

多吃滋陰潤燥食物 秋季建議選擇具有滋陰潤燥、養陰生津功效的食物，比如梨、藕、百合、蘋果等。

皮膚乾燥要保濕 沐浴後及時塗抹身體乳，減少水分流失；室內放置加濕器，避免干燥。

秋乏 常梳頭、勤泡脚

秋天人們常感到周身疲憊、昏昏欲睡，即使睡眠很好，仍然覺得精力不足，這其實是秋乏在作祟。這是人體對季節變化的正常反應，以下幾個方法，可以遠離秋乏困擾。

伸懶腰 伸懶腰時，要讓身體盡量舒展，以達到伸展腰部、活動筋骨、放鬆脊柱目的。伸懶腰能擠壓、按摩心肺，有利于心臟充分收縮，使更多含氧血液供給大腦，消除疲勞。

常梳頭 梳頭時用梳齒刺激穴位，疏通經絡，可保持頭腦清醒。秋天干燥，頭髮容易干枯、帶靜電，最好選用天然材質、防靜電的寬齒木梳或角梳。

勤泡脚 常用熱水泡腳有助於舒經活絡，促進血液循環。睡前泡脚不僅能安眠，還能緩解秋乏。需要注意，水溫控制在40℃左右，時間以20~30分鐘為宜。

秋愁 多進行戶外活動

秋涼以後，自然界草木枯萎，會使人產生悲涼感。此時，尤其要注重精神調養，為避免不良情緒干擾：一要生活有規律，按時作息，保證充足睡眠；二要寧心安神，保持良好心態，尽可能多曬太陽，逐步適應氣候變化；三要多進

行戶外活動，參加文體活動，使秋愁在愉悅中悄然而去。

秋膘 以清補為主

民間素有貼秋膘的習俗，但酷暑難耐，我們時常一邊享受空調，一邊過食冷飲，脾胃功能早已疲憊不堪，若秋季大量進食補品，特別是過於滋膩之品，會進一步加重脾胃負擔。

貼秋膘是一個循序漸進的過程，要以清補為主、葷素搭配。可適當吃些山藥、蓮子、薏米等健脾的食物，多吃橙黃色的果蔬，比如南瓜、胡蘿卜、木瓜等。

■延伸

初秋 關節也要‘除濕器’

立秋之後，積攢了一夏的暑濕依然在體內殘存，其中最常見的就是濕氣導致的關節疾病。因為濕氣凝結在關節處，會導致頸肩腰腿疼痛。體內濕氣越重，腰腿痛的程度越嚴重。體內濕氣重的人在頸肩腰腿痛的同时，還會有“沉重”感，表現為邁不開腿、腳步沉重、脖子沉重等。

頸肩腰腿疼痛是老年人最常見的症狀，現在常用的保守治療方法包括推拿、理療等。中醫還有一種‘一人一方’的藥灸療法，更適合體內濕氣重的關節疾病患者。藥灸又稱為蛇灸，需要根據不同的病症進行辨證、根據辨證分析病因，有針對性地確立治療方法，定制藥灸藥方。處方確定後，再將藥材研成細末，依據辨證，進行配穴組成穴區，在施灸時選用相應的穴區。

治療時，醫生會在施灸的穴區搽上生姜、蒜、蔥汁，然後均勻撒上海灸的藥末。在藥末上鋪設灸餅，灸餅上放絨艾，然後開始進行治療。

藥灸治療是將灸法與藥物相結合，通過灸力使藥物經皮膚吸收與滲透，比起一般的外洗、外敷等，藥效更為充分。通過藥物歸經、引經，增強了灸療經絡傳感作用；局部滲透，直達病所，增強局部治療作用，更有利于臟腑陰陽恢復平衡。

據《老年生活報》

情緒不好時身體易過敏

中華醫學會發布的一項調查顯示，緊張、壓力、憤怒等情緒，會讓很多人反復出現紅疹、瘙癢等皮膚過敏症狀，這種現象被稱為‘情緒性過敏’。

精神緊張、情緒激動時，身體會釋放大量的去甲腎上腺素、腎上腺素等，引起血管收縮、血壓上升，進而產生大量自由基，攻擊能釋放過敏因子的肥大細胞，出現過敏症狀。此外，情緒起伏劇烈時，皮膚中還會釋放一些神經遞質，加劇過敏反應。皮膚這個“壓力探測器”通常能引起兩種反應，突然的壓力增加，通常容易引起紅疹、瘙癢等速發型過敏症

狀。而反復的情緒波動，則容易出現過敏性皮炎等遲發性過敏反應。

壓力過大還可能引起濕疹、牛皮癬、銀屑病等其他皮膚病。

因此，要想克服‘情緒性過敏’，第一，要細心觀察自身變化。如果某一段時間總是出現各種皮膚不適，可能提示壓力太大，需要調整了。第二，在治療皮膚問題時，不要過於緊張、焦慮，越擔心治療效果可能越不好，要耐心一點。第三，對於經常過敏的人，平時可以多鍛煉身體，及時排解壓力，盡量讓自己處在輕鬆、愉悅的生活環境中。

據《燕趙老年報》

龙眼紅糖羹 調理失眠貧血

平時適量吃些龍眼，具有補腦益智、安神養血、開胃健脾的功效。中醫認為，龍眼肉味甘、性平，含鐵量比較高，可在提高熱能、補充營養的同時促進血紅蛋白再生，從而達到補血的效果。龍眼肉除了對全身有補益作用外，對營養腦細胞特別有效，能增強記憶，消除疲勞。需要注意的是，陰虛火旺、糖尿病、風寒感冒、月經量多者不宜食用。

在這給大家推薦一款龍眼紅糖羹。取龍眼肉10克，粳米30克，紅糖適量。將龍眼肉用溫水浸泡片刻，與粳米放入砂鍋內，紅糖適量，加水400毫升，用文火煮至沸騰後10分鐘，粥稠起粥油時停火，再燜10分鐘即可。此羹可用於頭暈失眠、驚悸怔忡、心脾虛損、少氣乏力、貧血健忘、神經衰弱等症。

（廣州醫科大學附屬中醫醫院腦病科主任中醫師 王成銀）

三伏天勤調理 鼻炎少復發

炎熱夏日，熱浪滾滾，但不少人的過敏性鼻炎卻沒有退縮趨勢，依舊呈現較高的發病率。要想改善過敏性鼻炎症狀，減少發病次數，三伏天是很好的調理機會。

滴鼻 蔥白滴鼻液、滴鼻靈、鼻敏水、鼻軌寧滴鼻，每日3—4次。

穴位貼敷法 前往中醫院進行溫灸膏貼，每星期1次，連續3次為1療程。也可用生附子搗爛，敷腳心涌泉穴，每日1次，臨臥前敷。

單方驗方 蟬蛻研粉，每次1.5克開水沖服，每日3次，20日為1個療程。

按摩 1.按摩鼻翼兩側的迎香穴，每次2—3分鐘，每日3—4次。2.按摩鼻周，令表里俱熱，早晚各1次。3.按摩頭頸部，可由攢竹（在面部，眉毛內側邊緣凹陷處）向太陽穴推按至熱，每日2—3次，也可用手掌心按摩面部及頸後、枕部皮膚，每次10—15分鐘。4.睡前按摩足底涌泉穴至發熱，並輔以按摩兩側足三里（位於膝蓋下三寸，胫骨外側一橫指處）、三陰交（小腿內側，足內踝上緣四指寬處）等。

過敏性鼻炎無法根治。中醫認為，鼻炎患者屬虛寒體質。建議患者最好不吃寒涼食物，起居避免貪涼。

（上海中醫藥大學附屬曙光醫院耳鼻喉科主任醫師 忻耀杰）