

核心提示

秋分时节,天气渐冷,我国大部分地区已经进入了凉爽的秋季。虽然秋分时节雨量减少,但冷空气和衰减的暖湿气流相遇,仍会产生降雨。雨后的气温还会继续下降,应了“一场秋雨一场寒”的说法。此时一不留神寒邪入侵,又引得不少人感冒、咳嗽……如何防病养生呢?



# 秋分防凉燥 饮食少辛增酸

这个时节要防肺气太盛损伤肝脏,去燥防病方法用起来

## 春捂秋冻 增强抗寒能力

俗话说“春捂秋冻”,这是有利于保护人们的肺脏的。市中医院呼吸与危重症医学科主治医师王苗蕊提醒,“秋冻”要冻得合理,冻得适时,冻得健康。

秋分之后,天气变凉,过早添衣会让身体身热汗出、汗液蒸发、阴津伤耗、阳气外泄,不符合秋天阴精内蓄、阳气内守的养生需要。同时加强御寒锻炼,增加冷水洗手、洗脸的频次,同时配合呼

吸方法锻炼,循序渐进地进行御寒训练,增强肌体及气管适应自然气候变化的抗寒能力,有利于预防呼吸道感染性疾病的发生。但对于老年人、儿童、体质虚弱的人,尤其患有呼吸系统疾病、心脑血管疾病的人,并不适宜秋冻。相反,应防止腹部、腿脚部受凉,重点应注意脚部保暖,每晚用热水泡脚是秋分时节极好的养生方法。

## 燥邪当令 需要润燥养阴

“春夏养阳、秋冬养阴”,中医认为,肺与秋季相应,而秋季燥邪当令,肺为娇脏,容易感受秋燥之邪,气燥伤肺,肺气虚弱则身体对不良刺激的耐受性下降,易产生疾病,许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重,因此需要润燥、养阴。

王苗蕊说,秋分的“燥”是“凉燥”,而白露的“燥”是“温燥”,它们的结果都会导致阴津耗损,出现皮肤干燥和体液丢失的情况,并伤及人体肺部。其症状主要表

现为口干、唇裂、鼻塞、咽痛、阵发性干咳,甚至流鼻血或咯出带血的痰等一系列类似上呼吸道感染的症状。

她说,秋季感冒的病人,刚开始是鼻咽部黏膜皱缩而感觉干燥,继而由于充血会有痛感,出现鼻咽部发痒不适、干灼疼痛、干咳少痰、气管喉头黏膜发病而咳嗽不止,称为“燥咳”。都是因为阴阳失衡,应及时就医。而中医中药调节阴阳平衡、去燥生津,效如桴鼓、覆杯而愈。

## 肺气盛于秋 饮食少辛增酸

肺属金,通气于秋,肺气盛于秋。这个时节少吃辛辣,是要防肺气太盛。中医认为,金克木,即肺气太盛可损伤肝的功能,故在秋天要“增酸”,以增加肝脏的功能,抵御过剩肺气之侵入。故而在秋季期间一定要少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣之品,多吃一些酸味的水果和蔬菜。在饮食方面要注意多吃一些清润、温润为主的食物,

如芝麻、核桃、糯米等。应季的莲藕、荸荠、甘蔗、秋梨、柑橘、山楂、苹果、葡萄、百合、银耳、柿子、芝麻、蜂蜜等,亦是秋季调养佐餐之佳品。

王苗蕊提醒,秋季可进补,但不可乱补,进食宜适量适度,因人而异。感冒咳嗽者切忌服用炖梨炖百合、川贝、燕窝,建议咨询中医师后服用。

## 谨防“悲秋” 经常开怀笑

肺气盛于秋,主忧,肝与情志相关,肝气受制于秋天的肃降之气,故而秋分节气前后人们容易出现情绪低落等“悲秋”表现。此时宜外出及适当有氧运动,一来畅情志,二来调养肺气,还可以提高肺脏、气管、支气管等器官、组织的功能。可约三五好友赏花、登高、走快步,怡情怡兴。

此外,中医有言“笑常宣肺”,俗语亦云“笑口常开”,应经常开怀笑,让大病小病远离。



## 一呼一吸 还你健康气道

如何锻炼呼吸,增强气管、支气管的防御功能?平素可以找个风景佳空气好的空地,晨起或得闲时反复练习腹式呼吸+缩唇呼吸,吐纳排浊(有痰者配合有效咳嗽排痰,每次10-15分钟),不吃药不打针,一呼一吸间还你健康气道。

(据《厦门晚报》消息)

## 早期肾病不疼不痒 体检中这个指标异常别大意

提到肾脏病,很多人其实并不了解,因为早期的肾脏病可能没有任何表现,因此这种疾病非常容易被忽视。现在就和大家聊一聊肾脏病的有关知识,特别是我们在体检过程中,如果提示以下这个指标出现异常,一定要重视。

### 肾脏的工作 远比你想象得多

要了解肾脏病,首先来认识一下肾脏的功能。肾脏共有两个,位于我们身体两侧的腰部。

肾脏发挥着重要的生理功能,包括排出我们身体里的代谢废物和毒物,也就是排毒功能;排出多余的水和盐分,调节血压,也就是排水调压功能;保持血液中的葡萄糖、蛋白质和血细胞等重要成分不排出,也就是屏障功能;肾脏还具有协助生成红细胞,防止贫血的功能,也就是升血的功能;另外,肾脏还可以起到维持骨骼健康的作用。

在了解了肾脏的功能之后,很多朋友会问,怎样知道肾脏的功能如何?肾脏的功能用什么方法来评估呢?临床中,肾脏的功能可以用肾小球滤过率(GFR)来评估。肾小球滤过率通过血肌酐、性别、年龄用公式计算得出。一些医院的检查报告单中,会直接给出结果。

另外一种评估肾脏功能的方式是肌酐清除率。肾小球滤过率或肌酐清除率越低,提示肾脏的功能就越差。

### 这些指标异常 提示肾脏损伤

肾脏发生损伤的时候,会出现一些指标的异常。首先是尿的成分出现异常,比如尿中出现微量白蛋白增加,尿中出现蛋白尿或者血尿等。同时,影像学的检查也会发现异常,比如B超检查发现异常。

还有肾脏的组织学检查,通过显微镜观察如果发现肾脏组织病理异常,这些都提示肾脏出现了损伤。

值得注意的是,早期的肾脏病可能没有任何的表现,不疼不痒。如果出现以下表现,需要及时就医:比如出现浮肿,包括腿的浮肿、面部的浮肿;出现尿的颜色改变,特别是浓茶色、发红的尿液;出现排尿困难、尿频等情况。

严重的肾脏病会出现无力、疲乏、恶心、呕吐、不想吃饭等表现,如果影响了心脏,还会导致呼吸困难等。

### 做到这几点 越早发现肾病蛛丝马迹

既然肾脏病早期可以没有表现,那么如何才能早期发现肾脏病呢?在这里给大家提出几点建议。

定期的体检非常重要,定期体检是发现肾脏病的重要手段。首先,需要关注尿的检查结果,也就是尿常规的结果,如果尿常规结果有异常,就要及时就医。

还有一个就是血当中的指标,也就是血肌酐,如果出现异常升高,即使在正常范围,如果有动态的持续的升高,也需要关注。此外,还要关注肾脏B超的结果。

需要注意的是,如果各项结果出现异常,要及时就医,由医生判断病情,制订治疗方案。

(据《北京青年报》消息)

