

霜降时节将至,天气将由凉转冷,腰腿疼痛、心脑血管疾病易发,中医建议——

霜降“平补”润燥 多保暖少受寒



10月23日,我们将迎来秋季的最后一个节气——霜降。俗话说:“寒露不算冷,霜降变了天”,霜降时节天气由凉转冷。地处气候温暖的东南沿海,泉州虽不至于“霜降始霜”,但霜花未降,寒意已来,既往气象数据显示,霜降前后是泉州昼夜温差最大的时间段之一,秋燥明显,稍不注意,就容易出现感冒、咳嗽、腹痛、腹泻、关节疼痛等不适,需做好防寒准备。

民间有谚语:“一年补透透,不如补霜降”,可见霜降时节的养生保健尤为重要。本期养生堂邀请全国老中医专家、主任医师林禾禧和泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙为大家提供专业意见。

融媒体记者 黄耿煌 实习生 许育菲/文 CFP/图

寒邪附于风入体 暖腰护腿要及时

秋末时节,由凉转冷,洪如龙提醒,如果不做好保暖工作,很容易因凉气入侵引发感冒、关节疼痛等疾病。特别是当寒潮来袭时,“老寒腿”便兴风作浪。

“老寒腿”的发作与受风寒之邪有关。洪如龙介绍,中医理论认为,“痛者,寒气多也,有寒故痛也”。寒邪附于风而入体,风寒之邪痹阻膝部之经络,气血阻滞不通,不通则痛。

俗话说:“霜降一过百草枯,保暖护腿要知足。”现代医学认为,腰部支撑整个上半身,是负重及运动时最容易受伤的部位;而膝关节是人体最大的关节,几乎承受着全身的重量,负重、活动大,关节韧带容易拉伤,关节软骨容易磨损,此二者都是人体运动过程中易损伤的部位。

霜降前后,由于气温下降,会反射性地引起肌肉韧带的血管收缩,血流量减少,血流速度减慢,容易引起腰腿关节的神经、血管及软组织功能紊乱,从而加重腰腿疾病的发生。患风湿性关节炎的病人,受冷后极易引起关节疼痛,有时还会逐渐加重。

●对策:换上长衣长裤 伸个懒腰可护腰

洪如龙提醒,这个时节,老人特别需要做好腰部及下肢的防寒保暖,以免腰膝冷痛、活动不利。清晨、傍晚气温较低,户外运动时最好穿着宽松的长衣、长裤。

天气变冷,加强对腰腿的保护和锻炼十分重要。平时,大家可以穿高腰裤帮助腰部保暖,也可以经常练习倒着走和后抬腿的动作,来锻炼背部肌肉群。此外,在泡脚的时候,用搓热的双手摩擦后腰,同样也有护腰的功效。如果您觉得这些都太麻烦,那么,记住最简单的护腰方法——每小时起身伸个懒腰。

不少女士在天气转冷时仍然穿着短裙、短裤,容易出现腿部酸麻胀痛、有沉重感等“老寒腿”的先兆症状。医生建议,爱美的女士们密切关注气温变化,及时换上过膝长裙、长裤,或搭配打底裤以保护容易受寒的腿部。



霜降时节,护腰最为关键。



散步、远足等相对平缓的方式,既可以达到锻炼身体体的效果,又不至于损耗阳气。



患风湿性关节炎的病人,受冷后极易引起关节疼痛,有时还会逐渐加重。

天冷血压易升高 心脑血管“求呵护”

受寒凉气温的影响,皮肤和皮下组织血管收缩,周围血管阻力增大,会引起血压升高。故在霜降之后,心梗、心绞痛、脑梗、脑出血等心脑血管疾病发病率也开始上升。

林禾禧介绍,寒冷气流还会引起冠状动脉痉挛,直接影响心脏血液供应,诱发心绞痛和心肌梗死。同时,还会导致血液黏稠度加大,促进血栓形成,诱发脑卒中。

中老年人对外界环境变化的适应性较差,抵抗力较弱,极易导致中风。

●对策:睡眠好最能养阴 控制“三高”要留意

林禾禧建议,大家应顺应节气特点进行起居调养,确保健康。

“秋季早卧早起,冬季早卧晚起”,是今后这段时间主要的睡眠养生之道。在霜降之后,建议每晚亥时(即9点—11点)休息,争取在子时(11点—1点)入睡。因为子时是阳气最弱、阴气最盛之时,此时睡觉,最能养阴,睡眠质量也最佳,往往能达到事半功倍的养生效果。

林禾禧说,在深秋季节,患有高血压、高血脂、冠心病、胃病、慢性支气管炎及风湿病等疾病的人应加倍小心,合理科学安排生活,做好保暖工作,必要时还可到医院进行干预治疗,将血压、血脂、血糖指标控制在理想范围。如有突然不适的症状出现,应及时到医院诊治。



霜降之后,除了要监测血压,还应注意果蔬摄入的多样化。

霜降进补宜“平补” 先行“打底”养脾肺

霜降是秋季向冬季过渡的节气,气温降幅大大增加,洪如龙提醒,这时人体需要摄取更多的热量抗寒以增强体质,因而,民间十分重视霜降进补。一般来说,此时最宜“平补”,也就是不凉不热。

秋补是“打底补”,基础打牢固了,冬补才能顺势而为。洪如龙介绍,霜降为秋末,因脾胃旺于四季之末,因此,霜降与长夏同属土,土合脾胃,在此节气期间脾胃功能处于旺盛时期,宜淡补调胃。

体虚之人根据具体情况进补可起到增强体质、祛病强身的作用。一般以气虚补气、血虚补血、阴虚滋阴、阳虚温阳为总原则,症状复杂者还可根据需要进行气血同治,阴阳双补。

●对策:春天吃花秋吃果 补而不燥最合适

何为“平补”?洪如龙介绍,具体来说,就是要多吃些补而不燥、健脾润肺的食物。比如,可选用气味平淡、作用缓和的汤类、粥类食物,以利于吸收。“春天吃花,秋天吃果”,白薯、山芋、山药、莲藕、南瓜、柿子等都适宜在此节气进食,而萝卜更是当令蔬果,有顺气、宽中、生津、消积滞、宽胸膈、化痰热、散瘀血之功效,是应季养生佳品。

南瓜温中益气、补脾养胃,板栗通肾气、厚肠胃、强筋活络;柚子生津液、除燥热、润肺化痰;莲藕调中健脾、润肺养阴;山药补脾养肺、固肾益精;白萝卜顺气宽中、化痰生津等等。

洪如龙表示,山药、芡实、栗子等,都是此时节健脾进补的佳品。薏米、红枣、核桃仁、扁豆、黑豆、牛肉等性温而不燥的食物也宜常食。

此外,秋冬季偏燥,易咳嗽,应多吃一些有润肺作用的水果和蔬菜。比如,梨、苹果、洋葱、芥菜、冬瓜等,可以起到清热、化痰的作用。

对于体虚之人,洪如龙表示,补益药材中的人参、灵芝可补气,阿胶、当归可养血,鹿茸、巴戟能补阳,龟板、鳖甲可滋阴等等。需要注意的是,必须在分清阴阳气血之虚实情况下对症选择,必要时可在中医师的指导下进行。若有发热外感、皮疹痒痛、腹痛便秘等急症、实证者,应暂停进补,以免闭门留“寇”,加重病情。

“多事之秋”多锻炼 运动不宜出大汗

霜降之后,早凉夜寒,正是鼻炎、支气管炎、膝关节骨性关节炎、风湿性关节炎等疾病高发的时期。林禾禧表示,中医养生除讲究避邪防病以外,亦主张适当锻炼以增强体质,提高机体的抗病能力。

但是,这个时节的运动不能过量,不宜大汗。林禾禧说,中医认为秋季主收敛,出汗太多容易伤阳,一旦阳气耗损,就会导致体内湿邪过重,引发疾病,影响睡眠。

他建议,在这个时节锻炼,应选择一些相对平缓的方式,如慢跑、散步、打太极拳、登山等,这样既可以达到锻炼身体体的效果,又不至于损耗阳气。

对于腿脚不好的老年人,平时可以加强膝关节的保健。每日晨5—7点,平坐,伸展双手攀住两足,随着脚部的用力,将双腿伸出去再收回来,如此做五至七次,然后牙齿叩动36次,深呼吸10次调匀气息,津液咽下9次。

●对策:搓按摩耳防感冒 按摩穴位健脾胃

搓脸摩耳:先将两手搓热,然后用手掌在面部上下揉搓,由轻到重,直到脸上发热为止。接下来,可摩耳,用双手拇指、食指循耳廓自上而下按摩20次,按摩耳垂30次。长期坚持可起到强壮元气、益肺补肾的功效,从而达到疏通面部气血、醒脑提神、预防感冒等作用。

叩齿咽津:盘膝而坐,全身放松,口唇微闭,凝神闭目,上下牙齿有节奏的互相叩击。刚开始时,可轻叩20次左右,随着锻炼的不断进展,可逐渐增加叩齿的次数和力度,一般以36次为宜。叩齿后,调息吐纳,用舌在口腔内贴着上下牙床、牙面搅动,用力柔和自然,先上下,先内后外,搅动36次,当感觉有唾液产生并渐渐增多后,以舌尖抵上腭部以聚集唾液,然后分三次徐徐咽下。此功法可以起到健脾益胃,纳气补肾的效果。

按摩穴位:按摩合谷穴、曲池穴等穴位可预防感冒。常按迎香穴可宣通鼻窍,可预防鼻炎发作。按足三里穴可提高免疫力,健脾胃,扶正固本。常按三阴交穴,以滋阴生津、润燥清热。



伸个懒腰,是最简单的护腰方式。

资讯

四个原因让骨头变“酥”

老年人若想保护骨骼健康,需要先了解是什么因素导致骨头由“硬”变“酥”。

骨科专家介绍,有四个原因让骨头变得脆弱。

一是吃得不够。食用牛奶、鸡蛋等含钙食物较少者,钙摄入量不足。而且随着年龄增加,钙流失也会增加,所以老年人、乳糖不耐受及挑食者更需要注意钙的补充。

二是口味太重。平时饮食越咸,钙的吸收越少,尿钙的排出越多,因此吃得越咸的人群也要注意自己的骨质健康状况。

三是不爱出门。不少人户外活动不足,未能给予骨髓足够的力学刺激,不利于钙的吸收和沉积,无法增强骨骼强度及肌肉功能。即便偶尔出门,过度使用防晒工具,或者在家隔着玻璃晒太阳,都会影响维生素D的产生,继而影响钙的吸收。

四是喜欢酒水。乙醇含量越高的酒越容易造成钙流失。此外,咖啡因摄入过量会抑制胃肠道对钙的吸收,而长期过量饮用碳酸饮料则会摄入大量磷酸和糖分,影响钙的吸收。

多数骨质疏松症患者并没有明显的临床症状,但如果出现“疼、缩、脆、烦”四种情况中的一种,就可能是骨头在发出求救信号,需要积极应对。

“疼”是指腰背疼痛或全身骨痛,尤其在夜间或提重物时疼痛加重,经常抽筋。“缩”是指身高变矮或脊柱驼背畸形,活动受限,弯不下腰或直不起身。“脆”则表现为弯腰、打喷嚏、上厕所时突然感到剧烈疼痛,拍片一看发现骨折。“烦”则表现为烦躁易怒、食欲下降。

(来源:健康时报 整理:黄耿煌)

【本期医学指导】

林禾禧 主任医师、全国老中医专家,福建中医药大学教授、硕士研究生导师,福建省中医脾胃学说研究会副主任委员。曾任泉州市中医院副院长,泉州市中医药学会副理事长兼秘书长。从医以来,发表学术论文六十多篇,编著和参与编写出版12

部中医著作,获泉州市科技进步一、二、三等奖,泉州市劳动模范。

洪如龙 泉州市医药研究所所长、中医主任医师,崇尚“人禀天地之气而生,治病求于自然”理念,擅长运用中医药治疗贫血、五脏虚劳、失眠、哮喘、鼻窦炎、脾胃病、结肠炎、月经不调、更年期综合征、老年病、皮肤病等慢性疾病和调理脏腑功能。