



## 健康学堂

养生有方

# 寒露养生防秋燥

## 注意养生6项要点有助安全过秋

《中国天文年历》显示,北京时间10月8日22时6分迎来“寒露”节气。专家提醒,此时气候渐渐寒冷,气温逐日下降,公众在饮食调理上要适当多食甘、淡、滋润的食物,可预防“秋燥”伤人。

### ◆ 饮食多滋阴

深秋季节寒冷而干燥,应该以保养阴精为主,饮食上要适当多吃一些滋阴润燥的食物,各种新鲜的谷物、花生、核桃、芝麻、萝卜、莲藕、银耳、百合、梨、苹果、葡萄、橘子等等都是不错的选择。喜欢汤羹类食物的话,可以用太子参、麦冬、山药、枸杞子、沙参、石斛等等药食同源之品与鸡、鸭、脊骨、棒骨、猪(羊)肺等等食材搭配煮成养生汤以润肺生津、健脾益胃。

### ◆ 谨慎喝凉茶

由于秋季天气干燥,一些忙碌的上班族可能会出现口舌干燥、牙龈肿痛等上火的症状,这时候千万别盲目喝凉茶降火。寒露时节,上火往往是因为气阴两虚或者气不化阴,盲目喝凉茶可能会加重秋燥,耗气伤阴。

### ◆ 穿着别露脚

古语有“白露身不露,寒露脚不露”的说法。天津中



制图:邱耀升

医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说,脚部距离心脏最远,脂肪层薄弱,保温性差,一旦受凉,很容易引起毛细血管收缩,导致人体抵抗力下降,引起感冒。建议大家穿保暖性能好的鞋袜,最好别露脚。睡前用热水(不超过42℃)泡泡脚,不仅能让人觉得全身暖洋洋的,还有助于睡眠。

### ◆ 早睡不熬夜

中医认为,规律的作息习惯有利养阴。睡好觉、避免熬夜要常记心头。寒露起居原则是早起早睡,早起能顺应阳气舒张,早睡有利阴精收藏。

### ◆ 情绪莫焦虑

寒露后,草木槁枯,寒

风萧瑟,人们容易情绪低落,有些人甚至出现季节性抑郁。中医认为,易发怒、脾气暴躁、焦虑情绪都会大动肝火,对养阴不利。当出现紧张、激动、抑郁时,要学会及时调整,可以吃些小米、莲子、桂圆肉等静心安神的食物,也可通过下棋、读报、听音乐、养花草等休闲活动转移注意力。

### ◆ 运动别过度

运动可以在一定程度上赶走秋乏,但如果运动强度太大,反而会加重人体的疲惫感。在寒露时节,应该做一些贴近大自然的舒缓运动,如快步走、爬山等,既能收敛心神,也可达到锻炼身体目的。

(据人民网)

食疗妙方

## 秋季用好陈皮养生

### 新鲜橘皮最好不要直接拿来泡水

民间有“百年陈皮,千年人参”的说法,故很多人将陈皮看做养生佳品,茶杯中、厨房里处处是它的身影。湖北省中医院药事部副主任药师黄正德说,从中医角度讲,陈皮养生功效确实很好,眼下正是橘子的丰收时节,大家不妨学学如何用陈皮。

陈皮是橘及其变种的成熟果皮经干燥储存后的药食两用中药。相比新鲜橘皮,干燥的橘皮挥发油减少了很多,其中的橙皮苷等黄酮类药用物质含量却上升了,因此其性味变得缓和,让人更容易接受,药效也更好。

中医认为,陈皮是一种理气药,归脾、肺经,具有理气健脾,燥湿化痰的功效,可治疗胸闷气短、腹部胀痛、恶心呕吐、腹泻等不适症状。

秋冬是吃橘子的季节,大家还可以自制陈皮。黄正德建议,平时吃完橘子后,把橘皮留着,放置在阴凉干燥处阴干即可,避免暴晒。干燥的橘皮可以用在生活的方方面面:1.作香辛料,在红烧或卤煮荤腥菜品时放入一些,可起到调味去腥、开胃燥湿、解腻的效果;2.泡澡或泡脚时加几片陈皮,香气溢放,醒神润肤,可以起到调节气血的作用;3.泡水喝,一般取3~10克陈皮冲泡200~300毫升开水,使用保温杯效果更好,可理气开胃、燥湿化痰,但气虚体燥、阴虚燥咳及有实热者慎服。另外需要提醒,新鲜橘皮挥发油含量较高,性味比较浓烈,还可能残留保鲜剂和农药等有害物质,最好不要直接拿来泡水。(据人民网)

## 打嗝不止? 喝杯蜂蜜水

### 美国一科普网站总结12种治打嗝妙招

打嗝是正常的生理现象,但是打嗝不止令人尴尬。近期,美国科普网站“事实现场”总结了多种治打嗝的妙招,读者朋友不妨一试。

1.捏着鼻子喝水。打嗝不止时不妨试试屏住呼吸,同时灌下一大杯水。大口咽下米饭等食物也有同样的效果。

2.喝蜂蜜水。蜂蜜具有刺激迷走神经的功能,从而起到止住打嗝的作用。

3.吃一小勺辣椒酱。太辣的味道能分散注意力,让你更多地关注舌头上的灼烧感。

4.屏住呼吸,用手指堵住耳朵。先吸气,再长长地呼出一口气,感觉到极限时就屏住呼吸,然后用手指堵住耳朵。

5.用力伸长舌头。用力伸长舌头也能刺激迷走神经,缓解膈肌痉挛。

6.吃甜食。吃很甜的食物能止住打嗝,如直接吞一勺糖。糖能刺激喉咙的食管,当食管受到刺激,膈神经复位,打嗝就能停止。

7.吃酸的食物。可以咬一口柠檬等很酸的食物。如果不想吃柠檬,也可以尝试喝一勺醋。

8.咳嗽。可以尝试用咳嗽来治打嗝。咳嗽时,横膈膜会收缩,打断打嗝的过程。

9.吃花生酱。吃花生酱需要大量的咀嚼动作,这会打断呼吸模式,止住打嗝。

10.用冰水漱口。很多医生建议用冰水漱口来治打嗝,可以刺激口腔中的神经。

11.嗅浓郁的气味。闻浓郁的味道能够改变呼吸模式,如柠檬和醋的味道能帮助止住打嗝。

12.用舌头按摩上颚。按摩上颚有助于刺激迷走神经,缓解膈肌痉挛。(人民网)

医学前沿

英媒:

# 联合药物治疗或可延缓衰老

据新华社北京10月8日电 英媒称,对果蝇进行了三种药物联合治疗并发现这使其寿命延长了近50%的科学家称,他们的研究将为对抗人类衰老提供线索。

据路透社9月30日报道,这些研究人员说,他们的目的并非寻找永生的秘诀,而是弄清衰老过程的机制,以便找到帮助人们更长久地维持健康的方法。

该研究的带头人之一、伦敦大学学院健康衰老研究所和马克斯·普朗克衰老生物学研究所教授琳达·帕特里奇说,这三种药物——情绪稳定剂锂、抗癌药曲美替尼和免疫调节剂雷帕霉素——针对不同的细胞过程,并对果蝇的寿命产生了“相

当显著”的影响。该研究的另一名负责人豪尔赫·卡斯蒂略-库安说:“我们发现,联合药物治疗……或许是延缓衰老过程的有效途径”。

帕特里奇表示,越来越多的证据显示,所谓的“多效药丸”(即将低剂量的多种药物混合在一起的药丸)有朝一日可以帮助预防与年龄相关的疾病,而该研究成果也支持这一看法。

这项研究进一步证实了以往的研究结果,即锂、曲美替尼和雷帕霉素在单独使用时都能延长果蝇的寿命。

卡斯蒂略-库安的研究团队对果蝇单独及联合使用了三种药物。他们发现,每种药物单独使用时将果

蝇寿命平均延长了11%,两种药物配对使用可将果蝇寿命延长约30%,当联合使用全部三种药物时,果蝇的寿命比没有接受这种治疗的果蝇延长48%。研究论文发表在美国《国家科学院学报》月刊上。

目前在哈佛大学医学院工作的卡斯蒂略-库安说:“我们发现这种药物联合治疗使果蝇寿命延长了48%,这是相当显著的。”

研究人员说,他们计划进行更多研究,以试着弄清这些药物如何互相联合产生作用。他们希望继续在老鼠等更为复杂的动物身上进行试验,以便在最终进行人体试验前评估药物联合治疗对整个机体的影响。

## 青皮菊花桑叶缓解结膜炎

### 如患者有视力下降、疼痛持续加重等症状应及时就诊

急性结膜炎,临床上的常见、多发病,中医俗称“火眼”,表现为初起眼红、痛痒交替、怕热羞明、流泪作痛。

饮食不节,嗜食肥甘厚味、辛辣刺激之品,或大量饮酒、熬夜、久看电子设备,以及游泳时接触带有致病细菌或病毒的水等因素,会造成气机不利、气血滞涩,而成红眼病。

上述风热导致的急性结膜炎患者,病情初起时可取菊花25克、青皮15克、桑叶20克,用沸水冲泡15分钟,代茶饮,

每日2次。三味药相互配合,降肺火、肝火的作用尤为显著,结膜炎发病早期应用效果甚佳。

患者应注意荤素搭配,粗细得当,宜食新鲜蔬菜和水果,忌食辛辣、燥热、肥腻、煎炒、熏烤之品及发物。工作需要久看电子屏幕者,要劳逸结合,每40分钟休息10~15分钟。如患者有视力下降、疼痛持续加重等症状,应及时就诊,避免巩膜炎、虹膜炎或者角膜炎的发生,辨证施治。(据人民网)