

# 寒露时节如何养肠胃

潘玮



入冰糖即可食用。

功效：阴虚久咳，痰中带血，咽痛失音；热病后期，余热未清，或情志不遂，虚烦惊悸，失眠多梦，精神恍惚，胸痛。

## 寒露来杯保健暖饮

寒露是热与冷交替的秋季的开始。在秋天里，秋燥和肠胃受冷是让人烦恼的一件事。以下推荐三款暖饮让“胃”升温。

### 姜苏茶

生姜、苏叶各3克，将生姜切成细丝，苏叶洗净，用开水冲泡10分钟代茶饮。每日2剂，上下午各温服1剂。有疏风散寒、理气和胃之功，适用于风寒胃痛腹胀等肠胃不适型感冒。此方以药代茶，味少而精，实用简便。

### 温盐水

不少人发现皮肤越来越干燥，不少人以为，只要多喝水，就可以补充水分啦。真相却是，光喝白开水，水分反而易流失。不过，如果在白开水中加入少许食盐，情况就大不同了，这种方法，与补充生理盐水是一个道理。而且早上来一杯温盐水，暖意让肠胃提神！

### 蜜糖水

晚上喝点蜜水，这既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而引起的便秘，保护肠胃。现代医学证明，蜂蜜对神经衰弱、高血压、冠状动脉硬化、肺病等，均有疗效。在秋天经常服用蜂蜜，还可以起到润肺、养肺的作用。

## 健康话题

寒露至，秋意更浓，褪去炎热人们感觉更为舒爽，殊不知秋意浓的寒露却是胃肠道疾病的高发期。胃肠道对于寒冷刺激尤为敏感，在饮食上适当养胃可远离疾病侵袭。那么寒露要养肠胃，哪些人饮食上要特别注意？有哪些膳食适合寒露进食？

## 寒露至胃肠易受伤 三类人群需警惕

胃肠道对于寒冷刺激尤为敏感，在寒露节气应少吃辛辣刺激、香燥、熏烤等食品，宜多吃些芝麻、核桃、银耳、萝卜、番茄、莲藕、百合、沙参等有滋阴润燥、益胃生津作用的食物。饮食上，调理脾胃还要因人而异，寒露节气以下三类人需注意：

第一、脾虚患者。脾虚的人常常表现为食少腹胀，食欲不振，肢体倦怠，乏力，时有腹泻，面色萎黄，这类朋友进补前不妨适度吃点健脾和胃的食物，以促进脾胃功能的恢复，如茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米等都是不错的选择。食粥能和胃、补脾、润燥，因此，若用上述食物煮粥食用，疗效更佳。

第二、胃火旺盛者。平素嗜食辛辣、油腻之品的朋友，日久易化热生火，积热于肠胃，表现为胃中灼热、喜食冷饮、口臭、便秘等。这类朋友进补前一定要注意清泄胃中之火。适度多摄入些苦瓜、黄瓜、冬瓜、苦菜、苦丁茶等，待胃火退后再进补。

第三、老年人及儿童。由于消化能力较弱，胃中常有积滞宿食，表现为食欲不振或食后腹胀。因此，在进补前应注重消食和胃，不妨适量吃点山楂、白萝卜等消食、健脾、和胃的食物。症状严重者可可在医生的指导下服用保和丸、香砂养胃丸等。

## 寒露来碗暖胃养生粥

五行中肺属金，金气又属燥，这个时节

燥邪之气容易侵犯人体而耗伤肺之阴精，人体容易出现咽干、喉痛、咳嗽、鼻燥、皮肤干燥等秋燥的症状。这段期间饮食的调养要以“滋阴润燥”为原则。早餐应吃温食，最好喝热药粥，因为粳米、糯米均有极好的健脾、补中气的作用，像甘蔗粥、玉竹粥、沙参粥、生地粥、黄精粥等。中老年人和慢性患者应多吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等食物。同时室内要保持一定的湿度，注意补充水分。

### 1. 大枣莲子银杏粥

原料：百合30克、大枣20枚、莲子20克、银杏15粒、粳米100克、冰糖适量。

做法：莲子先煮片刻，再放入百合、大枣、银杏、粳米煮沸后，改用小火煮至粥稠时加入冰糖稍炖即成。

### 2. 百合莲子粥

原料：大米150克，百合干25克，莲子25克，枸杞2克，冰糖30克。

做法：百合可以购买干百合，也可以选择新鲜的百合，干百合要提前用温水泡软再行烹饪。莲子以个大、饱满、无皱、整齐者为佳。将鲜莲子（不去莲子心）、鲜百合洗净，粳米淘洗干净，三者一同放入砂锅，加适量清水，大火煮沸，小火熬煮成粥，调

# 健肺，试试呼吸操

金寿德

身体的强弱取决于气血的旺衰，而气血的基础就是呼吸。肺活量越大，说明身体越健康，寿命越长。老年朋友应有意识地锻炼肺活量，提高心肺功能。

下面给老人介绍一套呼吸操，老人通过练习可提升肺功能，改善气管炎、肺炎、哮喘、肺癌、肺部纤维化等疾病。另外，当老人主动调节呼吸的深度和频率时，还能有效放松绷紧的神经，舒缓焦虑心情，减轻失眠症状。

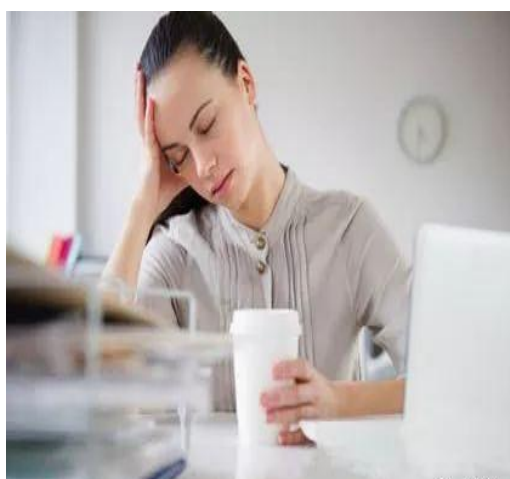
呼吸操的动作分为卧、立、坐3种姿势。  
**卧式呼吸操：**老人仰卧于床，双手平放身侧，握拳，肘关节屈伸5~10次，然后平静深呼吸5~10次。两臂交替向前上方伸出，自然呼吸5~10次，然后两腿交替进行膝关节屈伸5~10次。接着，两腿屈膝，双臂上举外展并深吸气，两臂放回体侧时呼气，进行5~10次。最后，腹式呼吸，两腿屈膝，一手放在胸部，一手放在腹部，吸气时腹壁隆起，呼气时腹壁收缩，进行5~10次。

**坐式呼吸操：**老人坐于椅上或床边，双手握拳，肘关节屈伸4~8次，屈时吸气，伸时呼气。然后，平静深呼吸4~8次。接着，展臂吸气，抱胸呼气分别进行4~8次。双手抱单膝，抬膝压胸时吸气，放下膝盖时呼气，左右交替4~8次。双手搭同侧肩，上身左右各旋转4~8次，旋转时吸气，恢复时呼气。

**立式呼吸操：**两脚分开与肩同宽，双手叉腰呼吸4~8次。一手搭同肩，一手平伸旋转上身，左右交替各进行4~8次，旋转时吸气，恢复时呼气。然后，双手叉腰，交替单腿抬高4~8次，抬起时吸气，恢复时呼气。展臂吸气，抱胸呼气交替进行4~8次。最后，隆腹深吸气，弯腰缩腹呼气各4~8次。

学会了上面的呼吸操，相信老人的心肺会更健康。但注意锻炼时要量力而行。呼吸操不是剧烈运动，要循序渐进，肺功能较差的老人，不要急于求成，贵在坚持，每天练习1~2次即可。

## 颐养天年



# 肝气不舒伤两腺

黄颖

现代人工作生活压力大，导致情志疾病发病率不断攀升。其中，甲状腺和乳腺疾病的发病与情绪关系尤为密切，患者中以女性居多，且多同时发生。

为什么甲状腺和乳腺疾病“钟爱”女性，尤其是情绪不佳者？中医认为，“百病皆生于气”，气不顺，气血经络不通易伤肝气，会导致肝气郁结。肝气从我们左侧大腿根往上到左脑，通过左脑回到右脑，再向下通过肝脏回到右侧大腿根，沿着小腹回来，就像环路一样不停运转，一旦肝气运行不畅就会出现肝气郁结。肝气停滞在喉结，会出现甲状腺肿大、甲状腺结节、甲亢、甲减等异常，属于中医“瘰疬、瘰疬、瘰疬”范畴；停滞在乳腺，则为乳腺增生、结节、肿瘤等，属于中医“乳癖、乳岩”等范畴。

患者出现两类表现要引

起重视，是不是甲状腺和乳腺“生病了”，并要重视预防和调理。

**1. 心情抑郁或烦躁易怒。**患者经常情绪低落、唉声叹气，或烦躁易怒甚至影响日常生活和工作。此时，应自我调节，寻找释放压力的合适方式，比如多和有幽默感的人接触；听《春风得意》《江南好》等旋律悠扬的歌曲；点压太冲穴（足背第一、二跖骨结合部之前凹陷处）、合谷穴（位于拇指和食指合拢后，隆起肌肉最高处），能使人感到心情愉悦。

**2. 肝经循行部位胀痛。**肝经循行经过小腹、胸肋、咽喉、头顶等部位，“瘦”病常表现为颈前喉结两旁结块肿大，脖子粗大憋闷，眼睛胀痛等；“乳癖、乳岩”常可见乳房胀痛、溢液、结块、肋肋部疼痛，有的女性还伴有痛经、月经失调。肝郁化火、上扰清窍，还可出现头晕、肝郁日久可影响脾胃，出现食欲下降、腹胀、大便不成形甚至腹泻等。

当出现以上症状，患者除了调节情志，还应及时到专科医院就诊，进行甲状腺彩超、甲功五项、乳腺彩超、乳腺钼靶及相关肿瘤标志物检查。若是甲状腺或乳腺结节，可以3个月随诊复查，配合中药以及能通络散结的外敷方剂；若是甲亢、甲减，应运用西药调节甲状腺功能，配合中医中药对症调治；若是甲状腺癌、乳腺癌，应尽早评估手术切除，术后进行放疗、化疗等。

## 健康常识



# 银杏叶片阿司匹林别同服

盛力

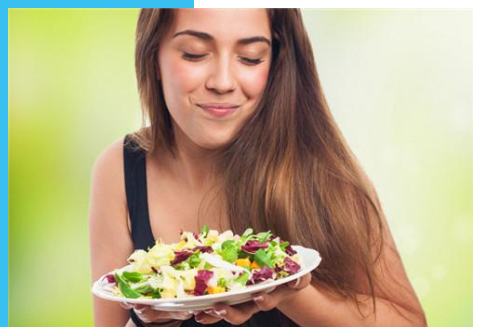
老李今年65岁，两年前查出患有脑梗，经入院积极治疗后恢复较好，医生建议他服用阿司匹林来防止心脑血管不良事件。后来，老李在和老伙计们聊天时听说银杏叶片能够改善脑血管循环，于是又买来这个药服用。半个月后，老李每天早晨刷牙时都发现牙龈会出血。经与医生沟通，医生告诉老李，每个人对银杏叶片和阿司匹林的敏感性都不一样，同时服用要谨慎，老李于是停用了银杏叶片，一周后出血症状有所改善。

阿司匹林是经典的抗血小板药物，通过抑制血小板活性，能够减少血栓的形成，防止冠心病、急性心梗及脑卒中等疾病发生。目前临床指南建议，有患心脑血管疾病高危因素的中老年人群应长期服用阿司匹林。但具有以下情况者不适合服用阿司匹林，如消化性溃疡、萎缩性胃炎、血小板数量及功能低下等，不仅可导致机体凝血功能异常，还可引起胃部损伤甚至出现消化道大出血危及生命。

银杏叶片是中药提取物，主要的药理作用为治疗瘀血阻络所致的胸痹心痛、中风、半身不遂、心绞痛及脑梗死等。本药的功能是活血化瘀通络，防止血栓形成，同样也会影响凝血功能。这两种药物都能够对人体的凝血系统产生影响，同时药物的叠加服用会产生“1+1>2”的效果，因此银杏叶片与阿司匹林同时服用存在一定风险。国内外很多与药品或保健品有关的研究介绍了银杏叶片与其他药物之间的相互作用，并且强调了与阿司匹林的联用会发生“严重相互作用”。

在此建议中老年患者，二者尽量不要同时服用；如病情需要，必须同时服用，患者要密切监测凝血功能，留意是否有牙龈、鼻出血或是有咖啡样呕吐物及黑便的情况，一旦出现要立即停药及时去医院诊治。切忌自行服用或加用药物，要根据医生的医嘱合理预防心脑血管疾病。

## 专家建议



# 瘦人猛吃，也易患癌

宁菁菁

很多天生的瘦人认为，怎么吃都长不胖就可以随便吃。然而，美国亚利桑那大学公共卫生学院辛西娅·汤姆森教授的一项新研究表明，吃不胖的人经常摄入高热量食物，与肥胖相关的癌症风险也会升高。

研究人员以美国9.2万名50~79岁女性为对象，进行为期15年的追踪研究，目的是调查以快餐、薯片等高热量、低营养食品为主的饮食习惯，与乳腺癌、大肠癌、卵巢癌、肾癌、子宫内膜癌等的关联性。15年间，约有9600人患病，其中最多的是乳腺癌，其次是大肠癌。分析结果表明，在5组参试者中，能量密度最高组（高热量饮食摄入量最多组）与最低组（高热量饮食摄入量最少组）相比，患病率高出10%。这种关联性在体重指数过低的瘦人中同样存在。

研究人员认为，瘦型人不可口也易患癌，很可能与代谢调节异常有关。即使不用担心自己的体重飙升，也要注意多摄入水果、蔬菜、豆类、全谷物等植物性食品。

## 医学发现