

中医话养生 做好“四件事”秋病不再来

秋季虽已来临,但时而夏天的暑气仍然未减,处于由热转凉的交替时期,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,而人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。那么这个时节怎样来养生?以适应自然界阴气渐长的规律,为下一年阳气的生发打下坚实基础。长春市中医院治未病中心张春玲主任为大家讲解如何运用中医的方法进行秋季养生保健。



秋季养生八字方针

养阴、防燥、护肺、收阳为中医秋季养生八字方针,贯穿于衣、食、住、行,方能真正达到养护的目的。
养阴:夏季炎热,耗伤津液,步入秋令,

风干气燥,更伤阴液,故应“养阴”。且秋季时分,阳消阴长,因势利导,养阴更妙。

防燥:秋季主燥,燥气偏盛,燥盛则干,秋燥病发,咽喉干痛,眼鼻干涩,皮肤干痒,少痰干咳,预防为主,“防燥”为要。
护肺:中医认为,秋与肺应,肺为娇

脏,不耐邪侵,适临秋季,燥气偏盛,易伤肺阴,故应“护肺”。

收阳:暑热之际,阳气外泄,适当养阳,适值秋季,顺应天时,阳气内收,注重“收阳”,使阳敛于秋,闭藏于冬,养精蓄锐,待发于春。

“秋冻”有讲究

秋天的时候,人体的毛孔由夏季的张开,转为秋季的闭合,气血从外向里走,如果此时穿得太多,毛孔就处于开张的状态,不利于阳气的闭藏,故为“秋冻”。“秋冻”不能简单地理解为“遇冷不穿衣”,应为“秋不忙添衣”。

一为“适当增衣”,以让自己略感凉而不感寒为宜;二为“拖延添衣时间”,适当地接受寒冷的刺激增强机体适应自然气候变化的抗寒能力。

众所“粥”知

百合杏仁粥,有润肺止咳,清心安神之功,适用于秋燥伤肺,干咳少痰,心中躁烦者。

取鲜百合 20 克、杏仁 9 克、粳米 150 克,冰糖适量。加水同煮,待熟后纳

入冰糖,溶化后起锅温服。

防“秋乏”

“春困、秋乏、夏打盹。”秋乏不是病,而是人体补偿夏季超常消耗的一种自身保护性反应。虽然经过一段时间的适应,秋乏会自然而然地消除,但若秋乏过度,还是要做到睡好“子午觉”,但千万不要误认为“觉睡得越多越好”。“睡过了”反而使阳气的生发之性受到抑制,越发困倦不堪。

秋练有法

天高气爽是运动锻炼的好时节,但入秋后阳气由疏散趋向收敛,此时人体的活动亦应随气候的变化,因此,秋季锻炼时运动强度不宜过猛,以身体微热、汗出微微为最好。

可依据自身体质、兴趣和爱好选择做操、打太极拳、慢跑、散步、爬山、登高、跳交谊舞、迪斯科等运动,达到通血脉、利关节、丰肌肉以及延缓衰老的目的,运动时间可自行安排但每次不要超过 1.5 小时。

/ 记者 刘施晶 报道

秋季尤其警惕过敏性紫癜



天气逐渐变冷,正值凉爽的秋日,当大家都在享受着景色迷人,温度适宜,空气清新的季节,长春中医药大学附属医院肿瘤血液科孙秀丽提醒大家也要小心一些疾病正在这个季节高发,比如过敏性紫癜。

什么是过敏性紫癜

过敏性紫癜是由各种不同原因(感染、食物、药物等)所引起的,在临床上较为常见,属于出血性疾

病类型,具有变态反应性。产生这种变态反应的原因是患者机体受一些致敏物质影响,毛细血管的通透性和脆性加大,继而导致血液外渗,从而发病。临床表现除皮肤紫癜外,常伴有腹痛、关节肌肉肿痛、肾损害等。可同时伴发血管神经性水肿、荨麻疹等其他过敏表现。

为什么秋季高发及易复发

过敏性紫癜是一种季节性比较强的疾病,每当季节转换时都是高

发季节,秋季,高温和冷空气会交替发作,气温多变,起伏较大,并且一到九月之后,早晚温差拉大,人体体温调节和免疫情况出现波动,更容易受凉感冒,易出现呼吸道感染,水痘、风疹等病毒感染;而且,秋冬季节,是丰收的季节,很多美味都搬上了餐桌,鱼虾蟹蛋鸡奶都是蛋白类物质,人更容易出现过敏的情况。

预防疾病应该注意哪些

- 1、尽量避免或减少外出,避免接触传染源,防止交叉感染。随气候变化增减衣物,增强体质,提高抗病能力。
- 2、病室内避免污秽油气油漆、花粉等刺激。
- 3、饮食应忌服腥膻发物(如猪头肉、鸡肉、鸡蛋、驴肉、鹅肉)、辛辣刺激食物(如酒、葱、姜、椒、蒜、韭、芥)、忌食海鲜(如带鱼、黄鱼、蚌肉、虾、螃蟹等)以及煎炸、炙烤、坚硬之品。若发现紫癜与某些食物有关应忌食之。
- 4、已患病的患者要注意休息,对皮肤紫癜严重、关节肿胀和疼痛以及便血或血尿者应卧床休息。
- 5、如果确诊过敏性紫癜,需规范系统治疗。

/ 记者 刘施晶 报道

气温下降易感冒 感冒不要乱吃药 血压飙升隐患多

气温下降,早晚阴冷,很多抵抗力低的人容易因此患上感冒。“感冒了,找点药来吃”是不少患者的常用手段,不管三七二十一,自己先给自己当起了医生。

李阿姨是多年的高血压患者,上周日晚上外出不慎感冒了,就在家中找出很久以前买的感冒药吃了两天。两天后,感冒没好,头晕却越来越厉害,测量了一下血压,高压 180,低压 110。李阿姨表示不解,“我一直吃着降压药呢。”其实,导致血压飙升的罪魁祸首是感冒药。

中日联谊医院急诊科杨清江主任这样解释道:部分感冒药与降压药一起服用,可能出现血压上升这种情况,因为含麻黄碱的感冒药,可能会使血管收缩,是引起血压升高的关键因素;此外,一些含有甘草成分中成药内的甘草甜素可水解成甘草次酸,作用类似于肾上腺皮质激素,也有可能引起血压升高。

一般情况下,感冒药主要分为消炎镇痛类、麻黄碱类、抗过敏类、镇咳类和中成药以及抗病毒类,患者在没有医生指导下自行购买的多以消炎镇痛类和抗过敏类药物为主,很多患者并不知道这些药的适应症和禁忌症,所以不科学用药引发不良后果的不在少数。

相关链接

服用感冒药 最多不要超过7天

感冒了,怎样吃药也是有讲究的。服用感冒药,最多不要超过 7 天。

病毒感冒服药 5 天即可

伤风、咳嗽、头痛、流涕等一般都是由病毒引起的,病情延续 5-7 天是自然的病程时间,5 天的药量可以完全达到人体所需要求杀菌的作用。如果继续用药,反而会将体内某些正常的细菌灭掉,引起其他副作用。

抗生素类药物服用时间适当延长

严重的感冒发展为细菌感染,不得不需要服用抗生素类药物缓解的,视情况规定用药时间长度。过早停药,往往让体内没有被杀死的细菌起死回生,刺激新的并发症出现,但是抗生素又不宜多服,所以应密切留意患者体温的变化,恢复正常的体温之后就可以适当停药了,最长的服药时间不要超过 7 天。

/ 记者 刘施晶 报道

吉林省神经精神病医院举办建院 70 周年首届学术周活动

9 月 4 日—6 日,吉林省神经精神病医院举办首届学术周交流系列活动,庆祝中华人民共和国成立 70 周年与吉林省神经精神病医院建院 70 周年。

此次学术交流活动策划秉承“守初心,担使命,共谋事业发展”的宗旨,共设置“吉林省医学会精神病学分会学术会议”、“国家精神心理疾病临床研究中心东北联

盟学术研讨会”等 6 个专题。会议邀请到省内神经内外科著名专家饶明俐、南光贤教授等,国内精神科顶尖专家王小平、胡建教授等到会讲学,对当前相关专科领域前沿临床诊疗经验技术进行交流分享。来自全省精神专科医联体成员单位、各地区精神专科医院和部分综合医疗机构近 400 人参加会议。

此次学术交流会为前来参会的各医疗机构医务工作者提供了一个高水平的学习和交流平台,助力于提高我省专科临床诊治能力和研究水平。同时给大家带来学术的滋养、思维的碰撞和文化的陶冶,进一步推动学科建设与发展,惠及百姓健康。

/ 记者 刘施晶 报道 通讯员 刘志卓