

# 秋季调身养心话干燥

进入秋季,有的人出现了皮肤干燥、口眼干、疲劳、肢体疼痛加重等表现,除了考虑“秋燥”带来的影响,更要小心是不是“干燥综合征”。

干燥综合征是一种以淋巴细胞增殖及进行性外分泌腺体损伤为特征的慢性炎症性自身免疫病。除有涎腺、泪腺功能受损外,还可出现多脏器、多系统受累。

干燥综合征是全球性疾病,在我国人群中的患病率为0.33%至0.77%,是最常见的中老年人的自身免疫性结缔组织病,以女性多见。本病80%以上的患者会出现干燥、疲乏和疼痛等表现。

## 中西医认识

中医对本病有着深刻的认识。国医大师路志正创造性地提出本病中医病名为“燥痹”,在本病的辨证论治、养生调护等方面有着深刻见解。治疗以益气养阴、润燥生津为主。路志正指出,“燥痹”的主要病机为阴血亏虚,津枯液涸。外燥致燥多因风热之邪,其治当滋阴润燥,养血祛风。素体阴亏者当滋补肝肾,健脾益气,以“肾主五液”“肝主筋”“脾胃为气血生化之源”故也。

西医认为,本病并非单纯口干、眼干疾病,而是一种自身免疫性疾病。本病诊断除口干的表现外,更有赖于免疫学的检测,治疗亦需结合个体临床情况。如果发

现自己有皮肤干燥、口干、腮腺反复肿大、进食需要水送服、眼干、眼痛磨砂感、疲劳、肢体疼痛等部分症状表现,持续不解或短期内症状持续加重,需考虑为干燥综合征,应尽快到正规医院就诊。

## 日常养护方法

秋季气候干燥,气温逐渐下降,燥为秋季主气,这个季节干燥综合征患者更需要注意调养身体。燥邪多从口鼻而入侵犯身体,最易耗伤津液,使机体失于濡养,可见口干、鼻干、皮肤干燥甚则皲裂等表现。肺与秋气相应,五行属金,肺金之气应秋而旺,收敛功能增强,肺喜润而恶燥,若秋燥太过,则易损伤阴津,出现干咳少痰、口咽干燥等,日久燥邪阻滞,脉络不通,出现肢体疼痛等表现。口干、疲乏、疼痛等症状加重,将严重影响干燥综合征患者的生活质量。干燥综合征患者秋季能否正确地养护身体,对于减轻生活烦恼非常关键。

### 1.快乐心情常环绕 健康身心跑不掉

秋季树叶枯落,花朵凋零,肃杀之气明显,人们每每见物思己,多发悲秋之感。肺主秋,过度悲伤会耗伤肺气,加重疲乏感,更加倦怠、懒言、胸闷气短,不利于养生康复。应积极放松心情,保持乐观豁达的心情。

### 2.秋愁可用睡眠消 梦里花落知多少

《黄帝内经》言:“秋三月,此谓荣平,天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑。”秋燥最易耗伤人体津液,出现各种干燥、涩滞不利症状。中医认为熬夜耗伤人体气血,气血不足,加重津液亏虚,干燥症状加重。所以要顺应自然规律,早睡早起,调摄精神,形神兼养。

### 3.拒绝辛辣重口味 白色食物最应时

秋季饮食宜清淡,多食蔬菜水果,因秋季气候过于燥烈,容易损伤肺气,耗伤肺之阴津,故应少食葱、姜、蒜、辣椒等及油炸、肥腻之物。秋季对应五色为白色,但不少白色食物都偏寒凉,生吃容易伤脾胃,对于脾胃虚寒(表现为腹胀、腹泻、喜热食、怕冷等)的人来说,将其煮熟后吃,可减轻它的寒凉之性,既润燥生津又不伤脾胃,可根据自身情况,科学适当地选择食用。像百合、山药、银耳、莲藕、梨、蜂蜜、荸荠等食物有很好的养阴清燥作用,适宜干燥综合征患者秋季食用。

### 4.秋高气爽凉意袭 动静结合保安康

秋季重在“养收”。所以在进行“动功”锻炼的同时还可以多做一些“静功”锻炼,以利于阳气的敛藏。太极拳、八段锦等都是很好的方式,动静结合,动则强身,静则养神,可达到身心康泰之效。秋季运动要量力而行,运动以微微出汗为宜。运动后注意防寒保暖。

来源:中国中医药报



图片来源网络

## 吃竹笋降浊升清

竹笋自古被视为菜中珍品,故有“山珍”之称。竹笋品类繁多,市场销售的有毛笋、冬笋、青笋等,其中毛笋多出于浙江、福建山区,青笋多出于云贵山区。竹笋味甘而寒,入胃、大肠经。《本草求真》记载:“清热除痰,同肉多煮,益阴血。”《随息居饮食谱》记载:“甘凉,舒郁,降浊升清,开膈消痰。”竹笋具有降浊升清的功效,其实就是促进人体自然排便。

竹笋是一种低热量、高纤维的食物,含有丰富的膳食纤维,包括不溶性纤维和可溶性纤维,这些纤维对促进肠道健康和顺畅排便起着重要作用。其机理在于不溶性纤维增加了粪便的体积,促进肠道蠕动,使粪便更容易通过肠道。而可溶性纤维能够吸水膨胀,增加肠道内的水分含量,使粪便更柔软,易于排出体外。此外,竹笋中的天然生物活性物质能够刺激肠道蠕动,促进食物的消化和排泄。

竹笋是一种营养丰富的食物。饱受便秘之苦的患者,可以尝试食用竹笋,或与肉炒或炖汤,连用数日可以有效地促进肠道蠕动,从而形成较好的排便规律。但由于其性偏凉,阳虚的便秘者要慎用,不可一次食用太多。

来源:人民日报

## 女性朋友不必望“瘤”色变

子宫肌瘤是女性群体中常见的一种良性肿瘤。据有关数据显示,我国超过20%的育龄女性存在子宫肌瘤,严重影响着女性健康。但是女性朋友不必望“瘤”色变,只要我们提高自身健康意识,了解清楚子宫肌瘤的发病原因,做好科学预防和常规检查,及时到正规医院治疗,就能让子宫肌瘤“逃之夭夭”。日前,就子宫肌瘤的相关常识,汝州市济仁糖尿病医院妇科主任、副主任医师任向前为大家带来详细介绍。

为什么会长子宫肌瘤?子宫肌瘤会长多少个?子宫肌瘤和很多原因有关。激素原因是其中一种,雌激素和孕激素都会刺激子宫肌瘤的生长。遗传因素也是其中一种。还有就是肥胖因素,肥胖的女性在子宫肌瘤上有更高的发病率。另外就是一些不良的生活习惯,也有可能成为子宫肌瘤的发病原因。子宫肌瘤有可能只有一个,也有可能会长几个甚至几十个。而且子宫肌瘤可以生长在子宫的任何部位,部位不同,名称也不同,比如说生长在子宫肌壁的肌瘤叫作肌壁间肌瘤。

子宫肌瘤有哪些症状?很多女性得了子宫肌瘤没有特别典型的症状,都是在日常体检的过程中检查出来的。不过也有一部分子宫肌瘤患者会出现月经量增多,月经期延长。还会让女性感到疼痛,尤其是腰腹部疼痛。如果子宫肌瘤非常大,压迫到女性的膀胱、直肠,还会有尿不尽、尿频、便秘等症状。

子宫肌瘤能预防吗?“能够预防的,最佳的预防方式就是保持健康的生活方式。”任向前建议,首先要改掉一些不健康的生活习惯。比如说经常抽烟喝酒,经常熬夜,这些不良生活习惯不仅容易导致子宫肌瘤,还会产生一些其他的健康问题。另外,还要多关注一下自己的情绪问题,不要经常生气,要学会用正确的方法来排解压力,发泄不良情绪。除此以外,还要在饮食上多加调理,不要吃太多含有激素的保健品和损伤身体健康的垃圾食品。另外要养成定期体检的习惯,这样才能尽早地发现子宫肌瘤。

得了子宫肌瘤该怎么治疗?“很大一部分子宫肌瘤患者是不需要进行治疗的,定期随访观察就可以了。”任向前说,如果子宫肌瘤非常大,生长速度很快,或者让患者出现了非常明显的不适症状,就要进行治疗。最主要的治疗方法有两种,分别是药物治疗和手术治疗,以手术治疗为主。

任向前提醒女性朋友每年要进行1次全身健康体检,子宫肌瘤患者需3-6个月复查一次;避免长期接触雌、孕激素类制剂、药品或保健品等;注意经期卫生,避免性生活不洁;及时检查并治疗子宫内其他疾病;子宫肌瘤大多属于良性肿瘤,应保持心情放松,无需过分紧张;加强体育锻炼,每天保证30分钟有氧运动,提升免疫力。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宁艳

# 如何健康选用食用油

## 调和油营养更多样?

单品种的植物油,每个品种都有自己独特的营养价值。这些不同的植物油混合到一起配成调和油之后,它所含有的营养物质就会增多,整体的营养价值就会比单一品种的营养价值高一些,更符合机体对脂肪酸均衡摄入的需求。

但是如果经常吃一种调和油不换着吃的话,营养效果并不会特别理想。

建议即便是吃调和油也尽量换一下品种,不同品种的调和油搭配起来吃,能更好地促进各种营养素的均衡吸收。

## 如何挑选调和油?

从营养学上讲,不饱和脂肪酸含量更多的油相对更健康。其中,单不饱和脂肪酸有助于降低低密度脂蛋白胆固醇(“坏”胆固醇),增加高密度脂蛋白胆固醇(“好”胆固醇),预防心血管疾病;多不饱和脂肪酸也能调节胆固醇水平,具有降低血脂、改善血液循环、抑制血栓形成的作用。

建议成年人膳食中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸维持在1:1:1的比例。

注意,这个比例指的是整个膳食结构,既包括烹调油中的脂肪酸,也包括肉、蛋、奶等动物性食物中的脂肪酸(多为饱和脂肪酸)。



图片来源网络

## 这些油不建议吃

只要是质量合格的油都是可以安心食用的,但注意,这几种油不建议吃:

### 1.开封超过三个月的油

很多人以为,不管食用油开封了多久,只要没过保质期就都能吃,其实这个认知是错误的。虽然说食用油没过保质期,但是开封太久,会增加油脂滋生霉菌的风险。

而且如果没有做好密封处理,油脂与空气当中的氧气接触,会发生氧化反应。所以,建议尽量不要食用开封超过3个月的食用油,平时尽量购买小瓶装的油。

### 2.反复煎炸的油

生活中很多家庭都有这样的习惯,炸完

食物之后,会用剩下的油继续炸东西,或是炒菜等。但反复煎炸的油很容易产生致癌物,长期食用,会给健康埋下隐患。

另外,食用油反复使用的情况下,还会产生大量的反式脂肪酸,它不仅会导致肥胖,还会增加患心血管疾病、阿尔茨海默病等的风险。

### 3.一些小作坊的“自榨油”

有不少家庭喜欢吃“自榨油”,认为这种食用油的口感会更加浓厚,味道也会更香。实际上,有些“自榨油”未取得生产销售许可,存在食品安全隐患。

## 不管吃哪种油都需牢记这几点

1.每日摄入量:25克至30克

来源:科普中国

# “冠心病”知多少?

马春鸽

冠心病是一种严重危害人类健康的常见病和多发病。据统计,此病多发于40岁以上成年人,男性发病年龄要早于女性,经济发达国家发病率相对较高;近些年,随着人类生活水平的提高,其发病呈年轻化趋势,已成为威胁人类健康的主要疾病之一。

## 冠心病是一种什么病?

冠心病全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是指在长期血脂异常、高血压、糖尿病、肥胖、吸烟等危险因素作用下,冠状动脉(冠脉)发生粥样硬化从而引起管腔狭窄或闭塞,导致心肌细胞缺血缺氧甚至坏死而引起的心脏病,也称缺血性心脏病。

## 冠心病的症状有哪些?

发作性胸痛为冠心病的主要症状,多

数由体力劳动或情绪激动(如愤怒、焦虑、兴奋等)诱发,部分因为饱食、寒冷、吸烟、心动过速等发病,胸痛症状多为胸骨后、剑突下、心前区、背部或上腹部的压迫、发闷、紧缩或烧灼不适感,偶有濒死的恐惧感;常常因为放射至左肩、左臂内侧无名指和小指,或至颈部、咽部或下颌部,胸痛时伴有牙痛、咽部灼热痛、左上肢酸困不适等,一般持续数分钟至十余分钟,多为3-5分钟可逐渐消失,发病时间超过半小时要警惕心肌梗塞可能。

临床上,经常会碰到一些被误诊的冠心病患者,比如:咽部发热烧灼感被认为是咽喉炎至耳鼻喉科就诊,剑突下及上腹部痛被认为是胃病至消化科就诊,左侧颈部及左肩部放射痛被认为是颈椎病至骨科就诊等。因此,需要了解冠心病可能出现的症状,便于冠心病患者的早发现、早治疗。

## 冠心病患者怎样诊断和治疗?

冠心病的诊断首先要依据典型的胸痛表现,同时胸痛症状发作时心电图检查可见有明显的心肌缺血的变化,胸痛症状缓解后心电图恢复正常,此时,基本可考

虑冠心病诊断;如果未能捕捉到发病时心电图缺血改变,可行心电图运动负荷试验来诊断。下一步需要进一步完善冠脉CTA或冠脉动脉造影来确诊,冠脉CTA有助于无创性评价冠脉管腔狭窄程度及管壁病变性质和分布,而冠脉造影是诊断冠心病的金标准,与冠脉CTA相比,可以更加精确的评估冠状动脉病变的严重程度,进而指导下一步治疗。

确诊冠心病之后,我们一定要进行规范的治疗,包括一般防治措施:合理膳食、合理安排工作及生活、戒烟限酒和对基础疾病的治疗(高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖症等),药物治疗,介入治疗(支架置入术、球囊扩张成形术)和外科手术治疗(冠脉旁路移植手术)。药物治疗是基础,而介入治疗或外科手术治疗的选择需要根据冠脉病变的情况和患者对开胸手术的耐受程度及患者的意愿综合考虑。

## 冠心病可以根治吗?

一般来说,冠心病是不能治愈的,无论何种治疗方法,只能是缓解症状及减缓病情的进展。一旦确诊为冠心病,无论有无进行手术治疗(包括支架置入

术、球囊扩张成形术及外科冠脉旁路移植手术),均需在专科医生指导下终身服药治疗。

## 平时怎样预防冠心病?

冠心病作为一种慢性疾病,病因尚未完全确定。研究表明此病是一种多病因的疾病,比如:高龄,高胆固醇血症,高血压,糖尿病,吸烟,肥胖,家族史,A型性格,口服避孕药,不良的饮食习惯(长期高热量、高动物脂肪、高胆固醇、高糖饮食)等,这些危险因素长期作用导致了疾病的发生及发展。

若了解并重视这些危险因素,严格控制血压、血糖、血脂,戒烟,控制饮食及养成良好的饮食生活习惯,一定程度上能够降低本病的发生率及发病率。总之,随着人类社会的发展及生活水平的提高,冠心病发病率逐年升高,发病年龄也逐渐年轻化,如果我们对于本病有一定的了解,重视预防、早发现、早治疗,一定程度上能够降低冠心病的患病率及延缓疾病的发展。

(作者为平顶山市第二人民医院心血管内二科硕士研究生、主治医师)

# 南瓜牛奶银耳汤



图片来源网络

材料:银耳半朵(约5g)、南瓜200g、牛奶300ml(2人量)

制作方法:南瓜洗净切块,银耳提前浸泡,把材料加入瓦煲中。往瓦煲加入清水1500ml,大火煮开后转小火煲约1小时,最后倒入牛奶稍煮开,调味即可食用。

汤品点评:牛奶是补钙非常好的食材,每100ml的牛奶里约有104mg的钙,每天喝2支就能达到全天钙推荐量的一半以上。同时,牛奶也是一种优质蛋白,对于不爱吃动物性肉类的人而言,是补充优质蛋白非常好的选择之一。牛奶润燥效果非常好,如果皮肤干燥痒痒,喝这种滋润的汤水刚好。牛奶配合银耳和南瓜两种富含可溶性膳食纤维的食材,喝完不仅皮肤滋润,肠道也通畅。南瓜可以在煮开半个小时以后再放入汤中,让汤呈金黄色。

来源:广州日报

美味宝典

# 健康知识