

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办

# 白露时节注意保暖与润燥

“蒹葭苍苍，白露为霜”，9月7日进入了白露节气，结束暑天的闷热，天气转凉，寒生露凝。大家都明显感觉到早晚天气寒凉，空气变得干燥，因此白露养生更应当注重保暖与润燥。不过你知道要润燥最适宜吃什么吗？何时及时添衣何时又可“秋冻”？青岛市疾病预防控制中心中医防病所针对这一时节的养生保健小知识，为广大读者进行一一介绍。



资料照片

## 饮食调养 滋阴润肺有三件

市场上的秋梨在假期是走亲访友的佳品，梨有“水果之上品，天生甘露饮”之称，可生津润燥，清热化痰。梨所含的配糖体及鞣酸等成分，能祛痰止咳，对咽喉有养护作用，对燥邪侵袭而出现的干咳无痰，或痰少而黏，咽干口燥，食用贝母蒸梨可有效缓解。莲藕也是一样，生用可清热、凉血、除燥；熟用可益血生肌、健脾开胃。藕汁、梨汁各半杯，和匀服用，对口干咳嗽有不错的效用，也能缓解干燥和便秘。

作为滋阴润肺“三件宝”之一的蜂蜜，在入秋之后也可以每天喝些，可有效缓解肺燥咳嗽，肠燥便秘。方法是用温水把蜂蜜调开，一次一两勺，可以加一两片柠檬提味。

专家也提醒，对于已经出现了燥邪致病的，比如口干、唇干、鼻干、咽干、大便干结、皮肤干裂等，可以用沙

参、麦冬、百合、杏仁、川贝等取其一、二代茶饮，对于缓解上述秋燥症状有良效，还可以做成药膳，如冰糖银耳汤、百合粥、大枣百合汤、贝母梨汤等。

秋凉伊始不要贸然进补，避免骤然加重脾胃负担。适当进补应以清补为主，如沙参玉竹鲫鱼汤、小米山药粥、玉竹芋头炖排骨、枣泥山药糕、藕粉等，在滋阴润燥的同时健脾益气。

## 起居调养 薄衣多层是窍门

“春捂秋冻”有科学道理吗？入秋后人体的阳气也和天气一样往里收，如果此时你穿得太多，就会让毛孔开泄，不利于阳气收敛，所以，“秋冻”是符合秋天的收敛之气的。

那么该如何正确“秋冻”呢？秋冻不是挨冻，应根据气温适当增衣，以略感凉而不寒为宜。白露节气适宜薄衣多层，早晚多穿件长袖薄衫，中午热了方便脱除。尤其是年老体弱者，秋风乍

凉，很容易诱发感冒或导致旧病复发，应注意保暖。

秋易悲，容易调动抑郁情绪，因此提醒中老年朋友要注意保持愉悦的心情，多与他人交流，缓解焦虑和心理压力。心情抑郁不畅可以按摩太冲穴缓解。太冲穴又称为“撒气穴”，心情抑郁往往走的是“肝经”路线，太冲是肝经的原穴，调控着该经的总体气血，通过对太冲穴的针灸、按摩，可以疏解抑郁情绪。

## 运动调养 秋季吐纳健身法

白露时节是开展各种运动锻炼的好时期，专家建议可根据自己的体质情况选择适当的运动方式，也可以采用《道藏·玉轴经》所载的秋季吐纳健身法，具体步骤是：

每日清晨和睡前，在室内静坐或静卧，先叩齿36次，再用舌在口中搅动，待口里液满，漱炼几遍，分3次咽下，并意送至丹田，稍停片刻，缓缓做腹式深呼吸，吸气时，舌抵上腭，用鼻吸气，用意将气送至丹田，再将气慢慢从口中呼出，默念咽（si），如此反复30次，坚持练此功法，有保肺健身之功效。

此外专家也介绍了几个经络调养的妙招。如迎香穴，操作：将双手中指或食指指尖点于迎香穴，待有酸胀感后，用指肚顺逆各揉搓20-30次，以迎香穴发酸、发胀、发热为度。功效是疏散风热，祛燥润肺，通利鼻窍。

尺泽穴，操作为两侧尺泽穴各按揉2-5分钟，可以起到疏通肺经的作用，如果用尺泽穴治疗急性咽喉炎，需要用力掐揉本穴。功效是为手太阴肺经的合穴，有清肺热、利咽喉的作用。

观海新闻/青岛  
早报记者 杨健



热线:82888000

## 糖友心情焦虑 须控糖和情绪解压

问:母亲有糖尿病多年,最近血糖控制得不太好,她自己心情非常焦虑,有什么办法能缓解情绪问题?

李光善(慈医疗集团本部内分泌科主任、西院区内分泌科学科负责人):对糖尿病患者来说,长期服药治疗及糖尿病并发症带来的身体症状对心理健康容易造成不良影响,易产生焦虑抑郁等。据调查,糖尿病患者抑郁、焦虑情绪女性患病率几乎是男性的2倍。糖尿病患者如果长期被忧郁、精神紧张、悲观、痛苦等情绪困扰,会逐渐加重病情,并形成恶性循环,不良心理因素会引起体内一些应激激素的大量分泌,这些激素升高又会引起糖尿病的病情反复,不利于康复。因此,在2型糖尿病患者的治疗中,对其进行心理健康指导是很重要的一环。

首先要树立信心,放松精神,积极主动学习糖尿病治疗的相关技能,如自己测血糖,在心理上接纳糖尿病,才能够正常应对血糖变化。其次做到合理饮食,规律生活,要有规律的运动,即使每天只走步半小时,日日坚持就会有好的改善。如果是腿脚不太好的老人,运动可以上半身和坐卧式运动为主,比如缓慢扩胸、两臂上举、坐姿转腰、勾脚尖等,还可以使用脚踩按摩器,运动的同时,起到按摩保健的作用。最后,要关注内心,及时缓解患病带来的不良情绪。

## 溃疡性结肠炎 适宜高碳水饮食

问:经常莫名其妙地腹泻,有些担心是不是“溃疡性结肠炎”,这是一种什么样的疾病?

孙方利(海慈医疗集团消化中心主任):溃疡性结肠炎是一种慢性疾病,临床表现为持续或反复发作的腹泻,粘液脓血便,伴有腹痛,以及一些不同程度的全身症状,多发生于青壮年,发病年龄的高峰时期是20岁到49岁,没有明显性别差异。当溃疡性结肠炎病情比较严重,会出现高热,营养不良,如衰弱、消瘦、贫血、低蛋白血症等,肠外则可能会有关节炎、虹膜炎、骶髂关节炎等。

溃疡性结肠炎病因尚不明确,目前认为这是由多种因素相互作用导致,主要包括免疫因素、遗传因素、肠道内菌群种类、数目紊乱和功能异常,日常生活中很多不良的饮食习惯,像喜欢吃辛辣,喝冷饮等刺激性食物,都有可能诱发溃疡性结肠炎的发生。临床上接诊的急性腹瀉腹痛患者,往往是由于各种细菌感染,比如志贺氏菌或沙门氏菌的感染,由于患者进食不洁的食物,急性发病往往伴有发热和腹痛,病程一般几天到一周,而溃疡性结肠炎往往病程超过六周。因溃疡性结肠炎具有复发性,因此需要维持用药,注重日常的生活管理,尤其是在饮食上,需要格外引起重视。选择高碳水、低脂肪、同时适量蛋白质的饮食,避免摄入一些杂粮、粗粮,这样会加重胃肠的负担,还可以食用一些藕粉、米粥等食物,在选择优质蛋白食物时,注意不要选择太过油腻的食物。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

# 鼻塞问题 一探究“镜”

## 特色科室

日常生活中我们常常会受到鼻塞、头痛的困扰,有的人可能轻松自愈,有的人却饱受折磨。鼻子外观简单,内在却如深不可测的“迷宫”,恼人的鼻塞究竟可能有哪些原因?鼻腔病变往往会引起明显的不适甚至严重并发症,但其复杂的结构单凭医生的一双肉眼无法完全窥探,这时精准的鼻内镜技术将“派上用场”。

## 鼻塞头痛 微创手术解决困扰

市民李女士近一年来常常感到鼻塞、头痛,伴有间断性剧烈头痛,开始以为是感冒、劳累所致,但自己口服感冒药后症状并未好转,后来她的鼻塞、头痛症状逐渐加重,对生活、工作造成了很大影响。为了解决困扰,李女士来到了青岛市市立医院本部耳鼻喉科就诊,科主任

逢明杰接诊了李女士并对她进行专科鼻内镜及相关影像学检查,初步诊断李女士患有“慢性鼻窦炎”。

在完善相关术前检查后,逢明杰为其进行了全身麻醉下鼻内镜鼻腔鼻窦微创手术,术中发现李女士鼻腔内黏膜组织明显肥厚,鼻腔内充满了脓性分泌物。在进行了对症手术后,很快李女士的鼻塞、头痛症状已经完全好转,生活质量明显提高。

## 内镜引航 探入“迷宫”样鼻结构

当患者出现鼻部相关不适感时需进行鼻腔检查,当前鼻科领域“革命性器械”——鼻内镜应运而生。“鼻内镜检查”的应用,犹如医生的眼睛进入到了患者的鼻腔,其良好的照明及光学放大成像系统,可以及时准确地发现鼻内及鼻咽部的病变,帮助临床医生在鼻内镜的引导下通过显微器械方便、及时、有效地进

行相关治疗。”逢明杰提醒,以下情况需要鼻内镜“巡航检查”,包括:①鼻腔内分泌物增多,且分泌物呈现出以下任何一种异常,包括:分泌物黏稠、异味、带血、结痂、干酪样等。②有长期鼻塞特别单侧鼻塞。③不明原因的鼻腔出血。④嗅觉功能障碍。⑤一些不明原因的头痛、复视等亦可能由鼻、鼻咽部的病变引起。⑥有鼻咽癌疾病家族史的正常成人,也应定期进行鼻内镜检查。

作为山东省医疗技术临床应用规范化培训基地,市立医院本部耳鼻咽喉头颈外科每年开展鼻内镜下治疗鼻腔鼻窦良恶性病变、鼾症,鼻内镜下视神经减压术、泪囊鼻腔造口术、眶壁骨折整复术、眶周颅底肿瘤切除术、脑脊液鼻漏修补术等相关手术500余例,积累了丰富的手术经验。逢明杰提醒广大市民,当出现鼻塞、头痛症状时,应及时到耳鼻喉科等相关科室就诊,通过鼻内镜微创手术给予有效治疗措施。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 刘芳