

如何缓解“秋燥”？

中医专家推荐“五汁饮”

近日,国家卫生健康委召开新闻发布会,介绍“时令节气与健康”有关情况,并回答记者提问。

会上,有记者提问,自古民间就有“秋燥”的说法,从中医角度如何理解“秋燥”?在秋冬交际之时,应该如何养生来预防秋燥?

中国科学院院士、中国中医科学院广安门医院主任医师仝小林表示,“秋燥”是因为到了秋天之后,气温下降,空气变得非常干燥,中医《黄帝内经》里讲“燥胜则干”,所以到秋天的时候经常出现皮肤发干,眼睛发涩,口干、咽干等各种症状,这时候需要养阴和润燥。

“首先是多喝水,及时补充水分,这是最基本的。”仝小林说。他介绍了

清代瘟病学家吴鞠通的“五汁饮”,是治疗瘟病后期“伤阴”用的方子,缓解“秋燥”的时候也可以用,而且在家做起来比较方便。包含梨、莲藕、荸荠、鲜芦根和鲜麦冬,放在一块儿榨汁后直接喝,也可以兑一点蜂蜜、黄糖等调味,还可以水煮放凉之后喝,能够起到养阴、润肺、润燥的功效。

“如果搞不全这些食材,使用其中一两种也可以,其他可以用椰汁、鲜牛奶、鲜石斛、鲜百合、鲜银耳替代,主要是用可以养阴润燥的食物,秋天在家里制作简易的饮料。”仝小林说。

乔业琼(来源:人民网)



泸溪县五果溜村村民姚文忠展示清洗后的荸荠(资料照片)。
新华社记者柳王敏 摄

秋燥喝好三碗汤

百合瘦肉汤

百合味甘,性平,微寒,状如肺叶,能润肺止咳,适用于湿燥天气。百合含有生物碱和淀粉蛋白,清新滋润。一般来说鲜百合量大,用于炒菜为佳,干百合更适于泡开煲汤。好百合带有淡淡的黄色,闻起来有淡淡清香,看起来温润透明,尝起来微涩。另外,产地在北方的百合质地更佳。百合属于药食兼优的滋补品,四季都可食用,但秋季食用效果最好。可以做个百合瘦肉汤的荤汤或者百合南瓜汤的素汤,是养阴润燥之汤。

不过,需要注意的是,因百合中含有的秋水仙碱有一定毒性,多吃可能会引发恶心、呕吐、食欲减退等一系列胃肠道反应,建议控制用量。

无花果山楂汤

无花果性平,归肝、脾、胃、大肠经,甘润无毒,几乎适用所有人群。有降低血脂和分解血脂的功能,此外还可利咽消肿。无花果是类似杏仁的一种小果实,夏秋采摘,晒干生用,也可用鲜品。新鲜的无花果因含活性物质多,比晒干的无花果疗效更佳,但干的无花果更易于存放。

无花果的主要功效有健脾养胃、润肠通便,效果可随用量而改变,使用20克无花果可润肠,50克则利于通便,但多吃可能会导致腹泻。

在挑选无花果时,尽量拣个大饱满并且没有开裂的,成熟的无花果一般为紫红色。无花果富含粗纤维和膳食纤维,可当水果鲜食,也可烹饪菜肴。可以和山楂同煮可促消化,和薏米同煮,润肺化湿。

罗汉果排骨汤

罗汉果性偏凉,味甘甜,有清热凉血、滑肠排毒、润肺化痰等功效。罗汉果常用于风热感冒、喉咙发炎等症。烤制过后的罗汉果呈黄褐色,手感偏沉,摇起来不会有一连串的声响。较优质的罗汉果外形似椭圆、0形或冬瓜形,果形扁圆或者不光滑的则品质较差。

鉴别罗汉果的成熟度看果柄,黄色的果柄是由成熟的生果烘烤制成,果柄偏白则意味着果实不够成熟,出现黑色的果柄很可能是果实变质。

罗汉果以泡茶和煲汤为主,在天气温燥或吃了热气食物时冲服。冲服时把罗汉果掰开,一个完整的罗汉果可分5~6次冲饮,喝的时候最好小口慢慢咽下,以便充分滋润咽喉,同绿茶、桂花茶一起配合饮用效果更佳。

烤制后的罗汉果耐保存,一个可吃两三天,在常温下存放即可。煲汤时如果需要加入排骨等肉类,用温水清洗一下再煲,有些人习惯用沸水烫开来使汤的色泽看起来清亮,但这样做会使肉类中的蛋白质凝固,蛋白水解困难,肉反而不易炖烂。

广东省第二中医院呼吸内科主任中医师 任建华
(来源:健康时报网)制图 马超

如何防范“无声的杀手”高血压

高血压常常被称为“无声的杀手”,在国家卫生健康委近日召开的新闻发布会上,中国医学科学院阜外医院主任医师张宇辉说:“高血压早期没有明显症状,随着血压的长期升高,会带来靶器官的损伤以及心血管风险的增加。”

我国每3名成年人中就有1名高血压患者,《中国心血管健康与疾病报告2023》显示,我国成人高血压的患病率已达31.6%,患病人数约为2.45亿。张宇辉介绍,高血压是一个以血压增高为主的全身性疾病,在不服用降压药的情况下,不同日测量3次血压,如果收缩压大于等于140mmHg,舒张压大于等于90mmHg,就可以诊断为高血压。如果已经是高血压患者,目前正在服用降压药,血压水平即使没有达到上述数值,也属高血压。

10月8日也是二十四节气中的寒露,“随着寒露节气的到来,天气转冷,昼夜温差较大,会给高血压和心血管

疾病患者带来一些健康风险。寒冷会使交感神经兴奋,导致患者血压升高、心率增快,同时也会使已经有心脑血管疾病的患者,在秋冬季节剧烈运动或者血压控制不达标时,心血管疾病的发生风险增加。”张宇辉说。

关于高血压的风险,张宇辉介绍,除了血压本身带来的危害外,它更多会引起包括心脑血管以及肾脏等靶器官的损害,带来心血管疾病风险。以导致心脏的改变为例,长期的高血压会导致心室壁厚,以及心脏舒张和收缩功能的下降,进而导致心力衰竭。我国心力衰竭的患者60%合并有高血压。

张宇辉建议,高血压患者要坚持规范的药物治疗:根据高血压的分级、分型和分期,在医生的指导下正规地选用药物种类和适合剂量。在治疗的过程中,不能自行减停药物,因为高血压治疗本身不但是要把血压控制在达标范围之内,更多的是要减少对靶器官的损伤和减少整个心

血管疾病的发生风险。

“除了继发性高血压是可以治愈的,绝大多数高血压患者都需要终身服药。”针对老百姓担心的长期服药有副作用的问题,张宇辉说,副作用确实有,但非常微小,同时也是可控的。医生会根据患者的整体情况,选择适合的降压药种类和剂量,药物的副作用和血压本身带来的损害相比风险就很小了。

关于高血压的治疗方法,张宇辉介绍,如果收缩压大于等于160mmHg,舒张压大于等于100mmHg,需要立刻开启降压治疗。如收缩压水平在140—159mmHg之间,舒张压在90—99mmHg之间,需要进行心血管危险分层管理,在中危以上的要尽快降压治疗,低危的可以先进行生活方式调整,同时要密切监测血压变化。生活方式调整的时间一般是1—3个月,如果在这期间血压仍然不达标,就要尽快启用降压治疗。

目前,如果收缩压在130—139mmHg之间,舒张压在85—99mmHg之间,则属于正常高值。对于这部分患者,张宇辉建议,要进行心血管危险因素评估,如果是高危或者很高危,要及早启用降压治疗。

超重和肥胖以及缺少运动是高血压的危险因素,今年全国高血压日的主题是“健康体重、理想血压”。目前,正值秋季,北方老百姓素有“贴秋膘”的传统。中国科学院院士、中国中医科学院广安门医院主任医师仝小林在发布会上说,并不建议肥胖人群“贴秋膘”。苦夏过去之后,身体消耗非常大,一般人需要在秋天秋补,但是肥胖人群在这个时候仍然要很好地控制饮食。他建议肥胖人群尽可能吃得清淡,“可以多吃点山楂或者喝点普洱茶、红茶等,多吃蔬菜、水果,此外还要适当运动,把体内多余的脂肪消耗掉。正所谓‘腰带少一寸,健康多一分’”。

人民网(来源:中国青年报)