

体虚、肠胃差、易上火、初病的人

# 秋天打个底,冬日好进补

民间有“冬令一进补,来春可打虎”的说法,但您知道“冬令进补秋垫底”吗?本期,《生命时报》记者特别采访了北京老年医院中医科主任刘德泉,教您如何在秋天调理好身体,为冬天进补做铺垫。

**“秋垫底”能让“冬进补”更有效。**刘德泉表示,冬天进补前调理身体有助于健脾化湿,防止虚不受补。否则,身体不仅难以吸收补品的营养,还会事与愿违地被其所伤,诱发湿热加重等问题,得不偿失。刘德泉特别指出,以下4类人需要格外注意进补前调理。

**身体十分虚弱的人。**身体虚弱的人不能指望冬天集中进补就把身体调理好,应该循序渐进,在秋天就适当地服用平和的补品,调整脏腑功能,为冬天进补打好基础。秋天进补以食补为宜,芡实、山药、大枣、龙眼、百

合、莲子等温和的滋补品都是很好的选择。其中,芡实易于消化,能健脾益胃;山药补益气血、健脾补肾,可以常吃。

**肠胃功能不好的人。**这类人往往体内湿热较重,表现出舌苔厚腻,直接服用补品会增加肠胃负担,适得其反。冬天进补前要吃些“开路药”,清除湿热,调理肠胃功能。脾胃虚弱、食欲不振的人可用生薏米30克、山药15克、陈皮10克、茯苓10克煮水,代茶饮,经半个月调理能增强食欲,调和脾胃。经常腹胀、消化不良的人可用莱菔子10克、山楂10克、陈皮10克、木香5克煮水喝,半个月后消化功能便会增强。

**容易上火的人。**爱上火的人一般为阴虚,表现为手脚心发热、面颊潮红、眼睛干涩、口干咽燥、口舌生疮、大便干结、经常失眠等。这类人如果不在进补前滋阴,必

然遭遇“火上浇油”的窘境。常见的滋阴食物有水产品、鸭肉、百合、乌梅、山药、荸荠、莲子、木耳、银耳、蜂蜜等。如今很多年轻人饮食上“无辣不欢”,喜欢熬夜,都需要适当滋阴。

**刚刚患病的人。**入秋以来,天气渐冷,很多人得了感冒,就觉得自己虚弱,想要马上补一补。值得提醒的是,疾病彻底治愈后才能进补,否则容易复发。

最后,刘德泉提醒,进补不可盲目,要注意3个方面:第一,一般人不用刻意进补,药补不如食补,好好吃饭,加强锻炼,就能增强体质。第二,如果确实虚弱需要进补,应咨询正规医院的医生,辨证论治,循序渐进。第三,进补要掌握好度,如果出现流鼻血、口舌生疮、大便秘结等问题,有可能是补得不对或补过了,要立即停止。(据《生命时报》)

## 秋天吃姜易伤肺

体寒的人可酌情使用

姜不仅是餐桌上离不开的调味品,也备受养生人士推崇。但俗话说,“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜”,生姜也并非时时适宜。

秋天气候干燥,最易伤肺;生姜性温味辛,入肺,久服易伤阴动火,出现咳嗽、咽喉肿痛等症状,加重秋燥对身体的伤害,故“秋不食姜”。

中医认为,白昼为阳,黑夜为阴。夜晚人体应该阳气收敛、阴气外盛;生姜性温味辛,辛能发散,晚上食用生姜,易出现咳嗽、口燥咽干、心烦不寐、盗汗心悸、咽音哑等症,故“夜不食姜”。

但是,秋不食姜并不是绝对的,需要辨证对待。对于体质偏寒之人,如果经常感到全身怕冷、手脚冰凉、怕食生冷,并且有呕吐清涎的表现,或者病人属于虚寒体质,患的又是“寒证”,此时秋季食用姜可以起到温肺暖胃、散寒止咳的作用,不必顾忌。生姜含有挥发油、姜辣素、姜酚、树脂及淀粉等,能加速血液循环,刺激胃液分泌,促进消化,还有抗菌和减少胆结石的作用。体寒的人早上吃一点姜,对健康有利。

(北京中医医院脾胃病科博士 李晓玲)

## 教你补肾的按摩方法



一个人身体是否健壮,与肾的强弱有关。当寒冬到来时,人体需要有足够的能量和热量以御守,倘若肾功能虚弱,就会因“火力不足”,出现头晕、心慌、气短、腰膝酸软、乏力、小便失禁或尿闭等症状,这是肾阳虚。

还有的人由于体内津液亏少,滋润、濡养等作用减退,临床表现为形体消瘦、腰膝酸软、眩晕耳鸣、口燥咽干、潮热颧红、盗汗、小便短黄等,此为肾阴虚。

养肾纠虚的方法很多。如多晒太阳,多食热量高和温补肾阳的食品,选服补肾的药品,等等。但从“生命在于运动”这一养生的基本理论出发,通过运动养肾纠虚,是值得提倡的积极措施。这里,向读者介绍几种有助于养肾纠虚又简单易学的运动方法。

### 腰部按摩操

腰部按摩操有两种做法。

一、两手掌对搓至手心热后,分别放至腰部,手掌向皮肤,上下按摩腰部,至有热感为止。可早晚各一遍,每遍约200次。此运动可补肾纳气。

二、两手握拳,手臂往后用两拇指的掌关节突出部位,自然按摩腰眼,向内做环形旋转按摩,逐渐用力,以至酸胀感为好,持续按摩10分钟左右,早、中、晚各一次。腰为肾之府,常做腰眼按摩,可防治中老年人因肾亏所致的慢肌劳损、腰酸背痛等症。

### 脚心按摩法

中医认为,涌泉穴直通肾经,脚心的脚泉穴法是浊气下降的地方。经常按摩涌泉穴,可益精补肾,强身健康,防止早衰,并能舒肝明目,促进睡眠,对肾亏引起的眩晕、失眠、耳鸣、咯血、鼻塞、头痛等有一定的疗效。脚心按摩的方法是:每日临睡前用温水泡脚,再用手互相擦热后,用左手心按摩右脚心,右手心按摩左脚心,每次100下以上,以搓热双脚为宜。此法有强肾滋阴降火之功效,对中老年人常见的虚热症效果甚佳。(据新浪健康)

## 左右脸不对称,留神长瘤

颌骨、腮腺肿瘤和口腔癌是最常见的头颈部肿瘤

王先生今年32岁,一次上班前照镜子时无意中发现自己左右面部有些不对称,由于不疼不痒,也没往心里去。在一次单位体检中,医生建议他做了个CT,结果发现他下颌骨长了个肿瘤,面部不对称正是肿瘤引起的。

调查显示,头颈部恶性肿瘤位居全身恶性肿瘤第6位,大多位于口腔颌面部。其中,颌骨、腮腺的肿瘤和口腔癌最为常见。

相对于肺、胃肠和肝胆等部位的肿瘤,口腔颌面部肿瘤由于位置比较表浅,因而更易早期发现。颌骨肿瘤常表现为面部外形不对称、上下牙齿不能正常对位咬合,如果是恶性肿瘤还可能伴有下唇麻木或张口受限等症状。若洗脸或面部按摩发现耳垂周围有肿块或硬结,可能是腮腺肿瘤;如果肿块缓慢生长,没有



疼痛,触摸时容易推动,多为良性;若肿块疼痛伴有抬头纹消失、眼睑不能完全闭合、不能耸鼻和口角歪斜等“面瘫”症状,很可能是恶性的。值得注意的是,口腔溃疡一般1周左右即可愈合,如果溃疡长期不愈合,且逐步从小变大、从软变硬,表面甚至呈菜花样,则很可能是口腔癌。

吸烟、过度饮酒、嚼槟榔等不良习惯都是易引发肿瘤的危险因素。建议大家多注意口腔卫生,拔除无修复价值的残根、残冠,纠正不合适的假牙,戒除吸烟、酗酒等不良习惯,少吃过烫和刺激性食物等。此外,早发现、早治疗能明显提高肿瘤治愈率,所以一旦发现相关信号,应及时就医。

(北京大学口腔医学院口腔颌面外科主任医师 彭歆)



很多人一旦看到舌苔厚了就认为是上火,盲目降火,实际上,舌苔厚更多是脾胃的问题。

有的人平时饮食不节,爱吃生冷,或者经常冷热食物一起吃,久而久之就会导致胃寒。天气变冷就特别容易胃痛,严重的还会恶心呕吐。这类人舌苔一般比较厚、白,甚至舌体比较胖大、边缘有齿痕。胡椒和生姜是健胃、暖胃的调味品,这样的患者可以在医生的指导下多吃胡椒猪肚汤、生姜水等来辅助驱散脾胃的寒气。

有的人舌苔也厚,但是颜色偏黄,可能是有胃热。平时、尤其是晚上要吃得清淡点,辛辣刺激的食物不要多吃,最好不要抽烟和饮酒。刚刚过去的夏季暑湿较盛,一些人的舌苔也会偏黄变厚,但是如果没有任何特殊不适,可以用薏仁、莲子、芡实、茯苓、陈皮等食疗,能得到明显改善。

还有些人舌苔厚还有口气,排除口腔疾患,一般也是脾胃的问题。这类人需要保持生活规律、情志舒畅愉快,多吃容易消化的食物和蔬菜、水果,少吃油腻的菜肴以及油炸食品。

此外,久病或大病初愈的患者由于气血亏损,消化功能比较弱,也会导致舌苔厚腻。中医把这类情况叫作“本虚标实”,切不可当上火对待,以免加重病情。需要注意的是,舌苔厚的人如果还伴有胃痛需要警惕胃的器质性病变,及时就诊。

(南京市中西医结合医院治未病科副主任医师 夏公旭)



### 每天走二十分钟防过早死亡

据英国《每日邮报》近期报道,由英国漫步者步行慈善会和麦克米兰癌症援助中心发布的报告显示,每天只需走路20分钟,每年就能帮助3.7万人远离癌症、心脏病和中风导致的过早死亡。

此项名为“走路有益”的报告指出,如果每个人按照权威的建议,每周走路150分钟,即每天21分钟,每年能够防止3.7万人过早死亡,减少近3万个糖尿病患者,并帮助1.2万人降低前往医院急诊的风险。

研究同时发现,缺乏必要的运动会使人的寿命减少3年到5年,使罹患癌症、心脏病和中风的概率升高25%至50%。

而此前有报道称,由丹麦科学家主导的,对6万名中年人的身体运动与寿命长度的研究也表明,在住房周围规律地进行一些动手劳动比那些整天坐着的人早亡风险小了1/4。(据《扬子晚报》)