

节气养生

# 立秋节气话养生

□尚学瑞

立秋是二十四节气中的第十三个节气，也是秋季的第一个节气。南宋诗人刘翰所著《立秋》记载：“乳鸦啼散玉屏空，一枕凉风一扇风。睡起秋色无觅处，满阶梧桐月明中。”该诗中描写了立秋时节凉风习习、月光皎洁、梧桐落叶等景象。古人认为，立秋节气分为三候：“一候凉风至，二候白露生，三候寒蝉鸣。”意思是说此时刮风会带来丝丝凉意，清晨的植物上会凝成晶莹的露珠，对凉气敏感的寒蝉也得意地在枝头鸣叫，好像告诉人们炎热的夏天就要过去了。因此，立秋时节阳气渐收、阴气渐长，由阳盛逐渐转为阴盛。

中医理论认为，夏季阳气生发，散布于外；秋季阳气下降，向内收敛。立秋节气处于转折之时，是养生的关键时期。因此，立秋节气养生应做好四个“应对”。

## 应对湿热

中医学把立秋至秋分这一时段称为“长夏”。《黄帝内经·素问·脏气法时论》云：“脾主长夏。”按“天人相应”理论，一方面，“长夏”是多雨季节，所以湿为“长夏”主气，要防湿邪伤人；湿为阴邪，易伤阳气，尤其是脾胃。另一方面，暑气

未尽，秋阳肆虐，如此湿热交蒸，合而成湿热邪气，最易困脾。因此，固护脾胃是秋季养生的重点。脾胃受损，运化失常，会造成人体消化吸收功能下降，出现倦乏力、脘腹胀满、食欲不振、大便稀溏、舌苔黄腻，甚至身体浮肿等症状。

防湿热要从日常饮食做起。人们的饮食应以清淡的素食为主，多吃低糖、低盐、高碳水化合物、高纤维的食物，也可以选择用清热、祛湿、健脾之品做成药膳，如山药、白扁豆、薏苡仁、冬瓜、茯苓等。这类食药俱佳之品，都有很好的食疗功效。明代医药学家李时珍特别推崇白扁豆，所著《本草纲目》云：“其气腥香，其性温平，得乎中和，脾之谷也。入太阴气分，通利三焦，能化清降浊，故专治中宫之病，消暑除湿而解毒也。”

消暑祛湿药膳 材料：白扁豆、薏米、赤小豆各50克，莲子、山药各30克，茯苓20克，陈皮10克。做法：将莲子、山药、茯苓、陈皮洗净，用清水浸泡1小时备用；将白扁豆、薏米、赤小豆捞出，沥干水分，用小火干炒，炒至颜色微黄；在砂锅中加入约2000毫升清水，倒入所有材料，大火煮沸后，改小火炖1.5小时，调入适量食盐

即可。立秋后，人们为了固护脾胃，要少吃“秋瓜”。民间有“秋瓜坏肚”之说，“秋瓜”包括西瓜、黄瓜、甜瓜等。由于性偏寒凉，恣意食用会损伤脾胃，出现腹痛、腹胀、泄泻、恶心等胃肠道症状。

## 应对“秋老虎”

“秋老虎”是指立秋后的炎热天气。此时天气虽然凉爽，但是仍处于“三伏天”。人们要注意防暑降温，除了避免在高温环境中长时间工作外，还要注意环境通风，使身体正常排汗、散热。如果出现头晕、恶心、乏力、胸闷、心悸等不适症状，也许是中暑了，应将患者转移到阴凉通风处，并及时补充水分，必要时去医院就诊。

应对“秋老虎”，还要特别注意着装问题。初秋时节，虽然天气逐渐转凉，昼夜温差大，但是不必过早地添加衣物，以穿衣感到微凉是最好的状态。否则，不利于排汗散热，还会降低身体的抵抗力。

## 应对秋燥

立秋之后，虽然湿热之气犹盛，但是防秋燥也是养生的重点之一。中医认为，燥为秋天之主气，肺与秋季相应，而肺喜润而恶

燥。因此，燥邪易伤肺脏，人们容易出现干咳或痰中带血、喘息、咽干痒痛等不适症状。这个时期，养生或者进补，都要把养阴润燥作为基本原则。中医讲“秋冬养阴”，也是这个道理。

应对秋燥要特别注意饮食。一是多吃酸性食物。《黄帝内经·素问·脏气法时论》曰：“肺主秋……肺欲收，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。”意思是说酸味收敛肺气，对肺有益，而辛味发散泻肺，会伤肺。因此，人们要少吃葱、姜、蒜等辛味之品，多吃西红柿、枇杷、柠檬、乌梅、桑葚、山萸肉等酸味食物。二是多吃滋阴润燥的食物，如木耳、雪梨、柚子、芝麻、胡萝卜、甘蔗、鸡蛋、鸭蛋、百合等。这些食物不仅多具甘味，与酸味结合，还有“酸甘化阴”之妙。三是多吃白色的食物，“秋吃白，病不来”。肺脏宜五色之白色，银耳、蜂蜜、莲藕、白萝卜、豆腐、豆浆等白色食物有生津润燥、补益肺气的功效。四是可适当进补一些滋阴润燥的药膳，如枸杞子、石斛、沙参、麦冬、玉竹、黄精、罗汉果等，有很好的食疗效果。

## 应对秋乏

秋乏是指入秋后许多人会感到疲乏，民间也有“春困秋乏”之

说。这是因为在炎夏时人体大量出汗，肠胃功能减弱，导致体能过度消耗。入秋后，天气逐渐转凉，人体进入一个周期性的修整阶段，就会产生疲惫感。

应对秋乏，人们可在饮食、起居及运动上进行调理。一是少吃肥厚油腻食物。民间有“贴秋膘”之说，致使不少人入秋后大吃大喝，殊不知，摄入过多脂肪会使血脂升高，血液流速减慢，使人感到困倦疲惫；同时，此时更容易发胖，加重各个脏器的负担。二是做一些简单的保健活动，如伸懒腰、干梳头等，有利于血氧的调和和头部血液循环。三是每天多睡1小时，晚上尽量在22时30分之前睡觉，因为23时后人体各个器官处于休息阶段，熬夜则伤身。《黄帝内经·素问·四气调神大论》所说“秋三月……早卧早起，与鸡俱兴”，也是此意。四是多晒太阳愉悦情志，秋阳不像夏日那样强烈，下雨天也较多，容易使人心情低落，所谓“自古逢秋悲寂寥”。因此，晒太阳可以使人心情开阔，精神饱满。五是适度运动，人们可选择爬山、散步、快走、骑自行车、打羽毛球、跳舞等运动，加速身体新陈代谢，摆脱秋乏困扰。

（作者供职于辉县市中医院）

# 甲状腺疾病患者科学饮食方法

□刘汉东

总热量，男性甲亢患者不低于2400千卡，女性甲亢患者不低于2000千卡；可多食肉类、鸡蛋、牛奶等高质量、高热量的食物，以及菠菜、芥菜、马齿苋、苹果、樱桃、梨等含有大量维生素的食物，少食葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食物；禁止吸烟，不喝酒，咖啡及浓茶等容易引起精神兴奋的食物，以免出现心率加快等症，加重病情。

## 甲状腺功能减退症

甲状腺功能减退症(以下简称甲减)主要是由于甲状腺激素分泌量减少，身体缺乏甲状腺激素，使

身体代谢降低，不能满足正常需求，从而对身体造成一定威胁。如果是由碘缺乏造成的甲减，患者应适当增加碘的摄入量。对于桥本氏甲状腺病造成的甲减，患者应维持低碘饮食。

甲减患者身体代谢降低，胃肠道蠕动较慢，食物容易在胃肠道堆积，出现便秘或腹胀现象，除了使用调理胃肠道的药物，还要多吃全谷物、蔬菜、水果、杂豆类等膳食纤维含量高的食物，有助于促进肠胃蠕动和排空。

甲减患者还适宜食用牛肉、羊肉，以及山药、核桃等温补食

品，不宜食用西瓜、苦瓜等寒凉食物。患者由于甲状腺功能减退，容易出现缺钙及骨质疏松的情况，所以要适当增加钙的摄入量、深色蔬菜、骨头汤等食物，以保障骨骼健康。

## 甲状腺结节

对于甲亢伴甲状腺结节的患者来说，应少吃加碘盐，避免摄入海带、紫菜等富含碘的食物，保证清淡饮食。

对于桥本氏甲状腺病伴甲状腺结节的患者来说，虽然饮食上不需要完全忌碘，但是不能过量食用

海产品或者含碘量较高的食物，这样容易加重甲状腺滤泡上皮细胞的损伤，使患者病情加重。

对于甲状腺高功能腺瘤患者来说，即使能够分泌甲状腺激素，也要严格控制，因为摄入含碘的食物有助于促进甲状腺激素的合成和分泌，从而加重病情。

对于无功能性甲状腺结节患者来说，即不影响甲状腺功能，也要少食用萝卜、西兰花、卷心菜等食物，以免加速甲状腺结节的生长。

（作者供职于济南市中西医结合医院）

# 怎样预防心血管疾病

□杨春艳

毛细血管的弹性。花菜 花菜中含有许多类黄酮，不仅能有效清除血管上沉积的胆固醇，还能防止血小板聚集。

芦笋 芦笋中的叶酸可以有效清除血液中过多的同型半胱氨酸，降低对血管壁的刺激。

春笋 春笋含有丰富的膳食纤维，不仅可以减少胆固醇的吸收，还可以加速胆固醇的排出。

## 对心血管健康有益的水果

苹果是心血管病患者的健康水果之一。苹果中的果胶可以

减少肠道对胆固醇的吸收量。同时，苹果分解时产生的乙酸还能促进胆固醇代谢，有效降低心血管病患者的胆固醇水平。

此外，苹果含有大量维生素和苹果酸，能够促进身体内的脂肪分解，减轻心脏的负担。

## 对心血管健康有益的肉类

心血管疾病患者选择肉类食品时应以鱼肉为首选。鱼肉含有二十二碳六烯酸，对于保护心脏具有重要作用。心血管疾病患者要避免摄入过多红肉，红肉会增加心血管疾病的风险。

## 饮食禁忌

限制盐和糖分的摄入量 高盐饮食会使心血管壁功能受到损害，不仅会增加动脉粥样硬化的风险，还会增加高血压等疾病的风险。高糖饮食会使体内血脂紊乱，增加动脉粥样硬化的风险。

避免高脂肪饮食 高脂肪饮食会增加患者体内胆固醇等物质的含量，增加血液黏度，促进心脑血管疾病的发生与发展。心血管疾病患者在日常生活中，应减少动物油的摄入量，少吃猪肉、羊肉、牛肉等红肉。

戒烟戒酒 烟草中的尼古丁和一氧化碳会损伤血管内壁，使患者胆固醇和血压升高，不仅损伤了血管，还增加了心脏的负担。酒精中的乙醇会直接损害心脏细胞，增加心肌肥厚及心律失常的风险。同时，乙醇还会对肝脏产生危害，使肝脏的代谢能力下降，导致血液黏度增加，损伤血管。

不合理饮食已经成为我国居民发生心血管疾病的重要危险因素。因此，科学饮食对于预防心血管疾病来说具有重要作用。总之，心血管疾病患者日常饮食的原则为少盐、少油，多食用新鲜的蔬菜和水果；同时，以杂粮、豆类、坚果、植物蛋白、鱼类为主。

此外，心血管疾病患者每日应摄入足够的水分。充足的饮水量可以促进身体代谢，减轻血管的压力。

（作者供职于单县南城人民医院内科）

我前几天与朋友通电话时，听说他在下班后打球时不小心被撞了一下，当时倒地不起，到医院检查后发现骨折了。朋友虽然经过系统治疗，病情慢慢地好转了，但是这几天又出现了持续肿胀、疼痛情况，让他苦不堪言。我安慰他，这是骨折后的正常现象，可以试试中医的热敷疗法，对于缓解因骨折造成的疼痛、肿胀有很大的帮助，方便实用。朋友听后直接到中医院进行热敷治疗，效果明显。本文围绕骨折后的中医热敷疗法进行介绍，希望能帮助有需要的朋友。

# 骨折后肿胀 试试热敷疗法

□卓晓昕

## 骨折后为什么会肿胀

很多骨折患者没有这方面的经验，对于骨折治疗后出现的肿胀，担心可能是并发症或者恢复效果不理想，急忙就医后，才知道是正常情况。

骨折后持续肿胀可能与骨折邻近肌肉组织损伤或韧带拉伤有关，也可能是以下几种原因：第一种情况是患者的骨皮质、骨头断裂，造成骨皮质连续性出现问题，骨折后软组织也可能受损，从而导致软组织肿胀；第二种情况是骨折后在固定骨头时，由于患者不能动，肌肉对比之前收缩力大幅减弱，导致血管无法节律性地运动，血液回流受阻，造成软组织肿胀；最后一种情况可能是出现了血栓，患者的血管内皮细胞受到损伤后，启动内源性凝血机制，让血液保持在高凝状态，并且患者一直卧床休息，血流速度变慢，引发血栓，出现组织区域肿胀。

## 怎样进行热敷治疗

常规热敷疗法 热敷在中医学已经有了较长的发展历史，比如《黄帝内经》中的熨法，指的就是热敷，古代热敷疗法有很多形式，比如药敷、土敷、酒敷等。具体选择哪一种热敷疗法，需要结合患者的实际情况而定，最终达到行气活血、祛痰止痛的目的。目前，药敷治疗应用广泛、规范，并且比较简单易操作，患者自己在家就能进行，具体步骤如下：将准备好的中草药放到锅中煎煮，也可将药物放在布袋中煎煮，通过蒸汽熏蒸骨折肿胀的部位；当药液温度下降到合适温度时，用毛巾蘸取药液继续敷于骨折肿胀处，也可将药包的布袋敷在肿胀部位，每天敷30分钟，早晚各一次，水温保持在35摄氏度左右即可。需要注意的是，热敷前要擦拭骨折肿胀处的皮肤，保持皮肤外面干燥，这样在热敷时才能更好地促进肢血液循环，减轻肿胀、疼痛情况，加速愈合。

处方热敷疗法 一些中药方在骨折热敷时效果显著，比如以下处方：制乳香、透骨草、龙血竭、木瓜、红花各30克，土鳖虫、骨碎补、羌活、白芷、川乌、当归各20克。做法：将以上药品研磨为细粉状，越细越好，装入布袋中，再放在50度以上的白酒里浸泡一天；加热30分钟后，将药包放在患肢上熨烫，注意保持较慢的速度，兼顾到肿胀各个部位，避开手术部位，温度保持为微烫（避免烫伤皮肤），每次热敷20分钟，每天早晚各一次，连续热敷一周能起到比较好的效果。以上处方中，白芷、土鳖虫、当归、红花、龙血竭、制乳香主要起到通络止痛、消肿生肌、活血化瘀的作用，透骨草、骨碎补、川乌、羌活起到温经通络、强筋健骨、祛湿除痹作用。各种药物合用，用酒调和加热敷贴在患肢上，药力与热能借助酒的行散能力渗透于患者的筋骨间，以此来慢慢缓解肿胀、疼痛问题。需要注意的是，在热敷时注意患者对温度的耐受情况，要及时询问患者的感受，避免烫伤。

民间舒筋活血药方 有一些民间舒筋活血药方，也能起到比较好的效果，比如用甘草、续断、防风、独活、羌活、路路通、落得打、海桐皮、松节、伸筋草、片姜黄、赤芍、当归等药材。若是上肢骨折，再加入桂枝、川芎；若是下肢骨折，再加入木香、牛膝；若是骨折处疼痛感较强，可以加入乳香、没药，每天敷30分钟，早晚各一次，能起到舒筋活络、活血祛瘀的作用。需要注意的是，在骨折后48小时内是不能热敷的，因为此时处于出血阶段，若进行局部热敷，会加快出血，造成病情恶化。因此，热敷治疗要在医生的指导下进行。

综上所述，想必大家对骨折后怎样进行热敷治疗已经有了初步了解，希望大家能重视起来，平常可以多搜集一些这方面的资料，掌握一些关键知识，促进身体早日恢复健康。

（作者供职于柳州市工人医院）

# 骨折患者如何调理饮食

□李晔

这个阶段，骨折部位要经历软骨内骨化形成中间骨痂，内外层骨膜内骨化形成内外骨痂，内外骨痂和中间骨痂会合后钙化的过程。在日常生活中，患者要多吃一些富含钙元素的食物，如排骨汤、动物肝脏、动物肾脏等。患者可以用排骨、续断、山药等炖汤服用，起到舒筋、活络等作用。

骨痂改造塑形期饮食方案 在这个阶段，骨痂、骨小梁、坏死骨被清除，最终形成骨性连接，骨折部位才算完全愈合，这个过程需要8周~12周。这个时期，患者要注意进行功能康复训练，多吃高热量、

补肝肾的食物，多吃蔬菜水果，多喝水。患者可以选择黄芪、鸡血藤、杜仲、牛大力、猪筋、牛尾等炖煮后食用。

## 饮食禁忌

忌大补 骨折患者忌大补，应在医生的指导下科学饮食。很多人认为，骨折后患者应多吃富含蛋白质、钙和维生素的食物，有利于骨折部位愈合。其实，这种观点是不正确的。

忌摄入过多脂肪 骨折患者如果摄入过多高脂肪的食物，会影响身体对钙、磷等营养物质的吸收，不利于骨折部位康复。因此，在骨

折早期，患者应避免摄入高脂肪的食物，以免影响骨折部位愈合。在骨折后期，患者应限制脂肪的摄入量，多吃鸡蛋、牛奶等食物。这些食物富含钙、磷等矿物质，有利于骨折部位愈合。

忌辛辣食物 中医认为，骨折后，患者应避免摄入辛辣食物。由于骨折患者多有热伤血络、血气不畅现象，若摄入辛辣等温燥之品，会导致血液瘀滞，使肢肢肿胀、疼痛加重。因此，骨折患者要避免摄入辛辣、油炸等刺激性食物。

（作者供职于山东省聊城市东昌府区中医院）

## 征稿

您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《节气养生》《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》等栏目期待您的来稿！

联系电话：17737160960  
联系人：李歌  
投稿邮箱：258504310@qq.com  
邮编：450046  
地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部