

节气养生

处暑节气话养生

□薛永亮

处暑,是二十四节气中的第十四个节气。《月令七十二候集解》记载:“处,去也,暑气至此而止矣。”处暑节气后,冷空气跃跃欲试,夏季的热浪,再怎样心有不甘,也是大势已去,只得逐渐让出主导权;天气逐渐凉爽,虽然我们在早晚已经感受到了一丝秋意,但是白天尤其是午间依然闷热,昼夜温差逐渐加大。在自然界,阴气逐渐旺盛,阳气由疏泄趋向收敛,人体生理活动也顺应自然界的变化,阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。根据中医顺应四时的养生原则(春生、夏长、秋收、冬藏),秋季属金,主肃杀、收敛。中医认为,肺与秋季相应,肺喜润恶燥。秋季天气干燥,燥气伤肺,容易诱发呼吸系统疾病。因此,人们在处暑时节需要润燥、养肺,以免燥邪为患;同时,遵从肃杀的趋势,使阳气收敛、养护阴气,为冬季养生做好准备。秋季养生皆以“养收”为原则,以顺应自然界阳气内敛的变化。

起居调养

中医主张“天人相应”,认为人体的生理活动要适应自然界阴阳、寒暑的变化。处暑之后,自然界的阳气由疏泄趋向收敛、闭藏。处暑节气的来临,意味着天气从炎热逐渐向凉爽过渡;但是,俗话说:“处暑天还暑,好似秋老虎。”初秋时节,夏日的暑气还未完全消散,天气特点是午后闷热,早晚才有凉风吹拂。

俗话说:“春捂秋冻,不生杂病。”就是说秋季要适当地冻一冻。秋季天气转凉时,过早穿厚衣服,可能会使身体与凉气接触太少,不利于阳气的收敛。因此,人们在秋季适当“冻”一下,有助于锻炼身体的耐寒能力。但是,到了深秋时节,就不要“秋冻”了,人们应及时增加衣物,以保护阳气。尤其是老年人、儿童、体质虚弱者,以及患有呼吸系统疾病、心脑血管疾病、胃及十二指肠溃疡、糖尿病、关节炎的人不宜受凉,头部、颈部、腹部、脚部要注意保暖。

此时秋高气爽,天气转凉,降水量减少,燥气当令。五脏之中,肺应于秋,且肺为娇脏,易受燥邪侵袭。秋季感冒、咳嗽等疾病多发,多因燥邪侵犯人体。因此,人们出门宜戴口罩,一则防尘,二则减缓燥邪伤害。此外,肺其华在毛,皮肤毛发的荣枯与

肺的功能密切相关。由于秋季天气干燥,容易使皮肤皴裂。因此,人们早起洗漱之后,要抹一些润肤霜,使皮肤滋润,减缓燥邪所伤。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰:“秋三月……早卧早起,与鸡俱兴。”人的神经系统对温度很敏感,夏天时,天气比较炎热,人会处于兴奋状态;到了秋天,天气转凉,神经系统受到抑制,就会出现秋乏的现象。从中医角度来讲,秋乏是人体阴阳失衡的表现,秋季天气干燥,会损伤人的津液。因此,秋季容易造成阴液不足、阳热旺盛,从而导致人体内阴阳失衡,出现疲惫、嗜睡、困倦的状况。此时,建议人们早睡早起,早卧是为了顺应阳气的收敛,早起是为了使肺气得以舒展。

饮食调养

随着暑气消退,降雨量逐渐减少,天气逐渐干燥。肺气通于秋,身体里肺经当值,如果燥气太过,则会导致肺气损伤,造成津液亏损,出现口干、鼻干、咽喉干、皮肤干、瘙痒、干咳无痰、大便干结等问题。因此,秋季饮食调养的重点:一为养肺,二为润燥。

《黄帝内经·素问·脏气法时论》说:“肺主秋……肺收急,食酸以收之,用酸补之,辛泻之。”酸味收敛,有利于肺气肃降;辛味发散,不利于阳气内

敛。因此,在日常生活中,人们要多酸少辛,尽量少摄入葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食物,避免肺气宣发太过;可适当摄入苹果、石榴、葡萄、芒果、阳桃、柚子、柠檬、山楂等酸味食物。

养肺,可适当摄入无花果、百合、蜂蜜、芝麻、梨、核桃等滋阴润肺之品。润燥,可多摄入润肠食物,如梨、柿子、香蕉、甘蔗、银耳、白萝卜等。这些食物可以滋养肠道,增进肠道动力,从而让排便更加顺畅。人们还可以用一些滋阴润燥的中药,如黄精、生地、玉竹、沙参等,配合大米煮粥,秋日食之甚佳。

中医认为,苦性燥,苦燥之品易伤津耗气。《黄帝内经·素问·五脏生成篇》中言:“多食苦,则皮槁而毛拔。”《金匮要略·禽兽虫鱼禁忌并治二十四》中以五脏之病,五味和四时之间的生克制化关系,提出“肺病禁苦”的观点。因此,秋季饮食养生还应忌食苦燥之品。

另外,秋季是胃肠道疾病多发时节。虽然大多数瓜果汁水较多,可润燥生津,但是不宜食之过多、食之以冷。因瓜果易潮湿,多食、冷食则易伤脾胃,化生痰湿。脾胃不好、经常腹泻的人,水果吃多了容易诱发或加重病情,所以要视自身体质而定,以适度为宜。人们可适当进食薏米、扁豆、茯苓、芡实、山药、红豆、小米等具有健脾益胃功效的

食物。

虽然秋季菊香蟹肥,正是人们品尝螃蟹的最好时机,但是螃蟹是大寒之物,不宜多吃。

精神调养

“少年不识愁滋味……为赋新词强说愁,而今识尽愁滋味……却道天凉好个秋”。在秋季,随着自然界阳气内敛、果实成熟、草枯叶落、万物萧条,人与自然相应,情绪上未免有些忧郁伤感、凄凉垂暮之感,故有“秋风秋雨愁煞人”之言。因此,秋季季节往往是情志病多发季节。

若有人正值生活失意,轻则心悸、失眠、淡漠少言、郁郁寡欢,自闭独处,重则妄想轻生。《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰:“使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。”因此,人们应避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激,保持乐观的心态,可多与人畅谈,抒发心中郁闷;或放声痛哭,令悲忧宣泄、气机宣畅,才能使悲思释怀、神志安宁。

人们可以约三五好友,到户外参加登高、望远等秋游活动,领略“霜叶红于二月花”的秋日美景,以舒缓心情,让忧郁、惆怅等不良情绪随风消散,减少秋天肃杀之气对人体的影响。

对于老年人而言,秋之肃杀

更易在其中引起凄凉、垂暮之感。家属此时应经常陪伴老年人,有儿孙膝前绕行,享受天伦之乐,则能喜而忘忧、乐而忘悲。

运动调养

处暑时节养生,应以“收为主、动静结合”。人们锻炼时宜逐渐收敛阳气,减缓幅度,与秋季肃杀之气相应;运动应表现出内敛之势,动作平和、内敛,幅度减小。在运动方式的选择上,人们应选择动作缓和、趋静的运动,如打太极拳、练瑜伽、练八段锦等。

运动时,人们要注意运动量不宜过大,应循序渐进,防止大汗淋漓、阳气耗损,以周身微热、尚未出汗为宜,使气机流通、精神清爽即可。这样既可得到锻炼,又可避免寒气通过毛孔进入人体,引发疾病。另外,此时运动时间不宜过早或太晚,最好在太阳升起来之后开始,太阳落山前结束;运动前要热身,锻炼后不要穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防身体着凉。

运动调养之余,亦可以静养生。秋季荣平,万物趋静,此时可顺应天地之气,以静养阴,以静宁神。人们可以选择种植花草、湖边垂钓、听音乐等方式,使自己怡然自得、身心放松。

(作者为河南大学第一附属医院中医科主任、硕士研究生导师)

常见误区

在骨科患者食补的过程中,有一些常见的误区需要注意。

过度补钙 很多患者在骨折期间会增加钙的摄入量,认为多摄入钙可以加速骨折部位愈合。然而,过度补钙不仅不会促进骨折部位愈合,还可能会导致钙代谢紊乱。因此,摄入适量的钙是非常重要的,患者最好在医生或营养师的指导下确定自己身体对钙的需求量。

忽视其他营养物质 患者在骨折期间,不仅要关注钙的摄入量,还要维持均衡的营养。蛋白质、维生素D、维生素C、多元不饱和脂肪酸等营养物质,对骨骼健康和伤口愈合同样重要。因此,骨科患者不能只注重摄入某一种营养物质,应做到均衡摄入各种营养物质。

过度依赖补充剂 有一些患者过度依赖营养补充剂来满足身体恢复必需的营养物质。虽然补充剂在某些情况下可能是有必要的,但是患者最好是通过均衡饮食来获得足够的营养,因为食物中的营养物质更容易被身体吸收

随着宝宝逐渐长大,母乳或婴儿配方奶粉已经不能满足他们日益增长的营养需求。宝宝通常在4个月~6个月逐渐对辅食产生兴趣,这是添加辅食的最佳时机。然而,不同宝宝的生长和发育情况也不同。因此,添加辅食没有固定的时间表,关键是观察宝宝的生理和行为表现,如对食物的好奇心、自主进食能力和头颈部的控制能力等。

添加辅食的时间和种类

单一谷物粉末 通常在宝宝4个月~6个月开始添加,家长可以选择米粉、燕麦粉等。

蔬菜泥 在宝宝6个月左右添加蔬菜泥,如胡萝卜、南瓜、土豆等。

水果泥 在宝宝6个月左右添加水果泥,如香蕉泥、苹果泥等。

肉类 宝宝7个月~8个月可以开始添加肉类食物,如磨碎的鸡肉泥、牛肉泥、鱼肉泥等。

注意事项

在护理骨科患者时,适当的营养支持可以帮助患者促进骨骼康复,应注意以下几个方面。

摄入足够的蛋白质 蛋白质是骨骼组织的重要组成部分,对于骨折部位愈合和肌肉恢复起着重要的作用。患者应确保摄入足够的蛋白质来支持伤口修复和骨骼重建,每天摄入的蛋白质总量应根据个体情况而定。一般而言,对于成年人来说,每天每公斤体重摄入0.8克蛋白质;然而,在骨折期间,患者需要更多的蛋白质,在特殊情况下(如严重骨折或手术后),可能需要每公斤体重摄入1克~1.5克的蛋白质。

另外,患者还要选择优质蛋白质,这是因为优质蛋白质含有身体必需的氨基酸。这些氨基酸

宝宝辅食喂养要点

□高霞

蛋黄 宝宝8个月~9个月可以添加蛋黄。

酸奶或乳酪 宝宝9个月~10个月可以添加酸奶或乳酪。

单一食物添加原则

刚开始添加辅食时,应当遵循单一食物添加的原则(即每次只添加一种新食物),观察宝宝对该食物的反应。这样可以方便家长发现宝宝是否存在食物过敏的情况。

选择易消化、不易过敏的食物

在添加辅食的初始阶段,家长应选择易消化、不易过敏的食物,如米粉、土豆、胡萝卜等。这

食物质地逐渐转变

开始时,辅食的质地应较细腻,逐渐过渡到糊状食物,再到细小的块状食物。这样有助于宝宝逐步适应不同质地的食物,锻炼口腔肌肉。

避免添加盐和糖

在添加辅食的过程中,家长应避免添加盐和糖。由于宝宝的肾脏尚未完全发育,不适合摄入过多的盐分;而摄入过多糖容易

骨科患者怎样补充营养

□梁薇

是身体无法自行合成的,需要从食物中获取。优质蛋白质的来源包括鸡肉、鱼肉、乳制品(如牛奶、酸奶、奶酪)、豆制品、坚果、海鲜等。摄入多样化蛋白质,可以为患者提供各种营养物质和氨基酸。此外,患者应将蛋白质均匀地分散到每一餐中,而不是仅在某一餐大量摄入。蛋白质均匀分配,有助于促进身体的吸收和利用,为患者提供持续的营养支持。

摄入足够的钙 钙是促进骨骼健康所需的矿物质。患者要确保摄入足够的钙,以满足骨折部位愈合的需求。

成年人每天钙的摄入量为1000毫克~1200毫克,具体摄入量因个体差异和特定情况而有所不同。钙不仅可以通过乳制品(如牛奶、酸奶、奶酪)获取,还可以通过其他食物获得,如豆制品、坚果、鱼类(鲑鱼和沙丁鱼)、绿叶蔬

宝宝辅食喂养要点

□高霞

导致宝宝对甜食产生依赖,从而对日后养成良好的饮食习惯产生不良影响。

喂养时注意安全

在喂宝宝吃辅食时,要确保宝宝坐姿稳固,以免发生窒息或呛食;不要在喂食时分散宝宝的注意力,保持专注有助于宝宝养成良好的进食习惯。

养成良好的餐桌习惯

从喂养辅食开始,就要培养宝宝良好的餐桌习惯。家长应给宝宝营造愉快的用餐氛围,不强迫宝宝进食,尊重宝宝的感受,让宝宝逐渐学会自主进食。

不足或维生素D缺乏的情况,可能需要通过维生素D补充剂来满足身体的需求。因此,患者应在医生的指导下使用维生素D补充剂。

摄入足够的维生素C 维生素C对于骨骼健康和伤口愈合也非常重要,有助于胶原蛋白的合成,这是构成骨骼和结缔组织的主要成分之一。患者可以通过摄入柑橘类水果、草莓、蓝莓、西红柿、红辣椒和绿叶蔬菜等实现。

摄入富含多元不饱和脂肪酸的食物 多元不饱和脂肪酸对于减轻炎症反应和促进骨骼健康有益。患者应摄入富含多元不饱和脂肪酸的食物(如鱼类、亚麻籽、葵花籽、核桃等)。

控制糖分的摄入量 患者应避免摄入过多糖分和碳水化合物,保持营养均衡,以免引发炎症反应,干扰骨骼健康和伤口愈合。

综上所述,每个人的营养需求因个体差异和具体病情而有所不同,在进行骨科护理期间,患者应在医生或营养师的指导下,获得个性化的营养建议。

(作者供职于广西壮族自治区脑科医院)

及时调整辅食种类和量

随着宝宝生长发育,辅食种类和量也需要及时调整。每个宝宝的食欲和营养需求都不相同。因此,家长要随时观察宝宝的生长情况和进食表现,及时做调整。

观察是否存在食物过敏现象

在添加新食物时,家长要细心观察宝宝是否出现过敏反应,如皮疹、呼吸困难等。若发现宝宝对某种食物过敏,应立即停止食用,并及时到医院就诊。

保证母乳或配方奶粉的摄入量

辅食喂养并不意味着完全替代母乳或配方奶粉。在宝宝1岁前,母乳或配方奶粉仍然是主要的营养来源。

(作者供职于山东省聊城市东昌府区新街社区卫生服务中心儿科)

明代医药学家李时珍所著《本草纲目》记载:“凡服汤药,虽品物专精,修治如法,而煎药者鲁莽造次,水火不良,火候失度,则药亦无功。”这句话的意思是说汤药的疗效会受到煎煮方法、火候、水量、用具的影响。因此,中药煎煮也很有讲究。那么,中药的正确煎煮方法是什么呢?我们一起来了解一下吧!

煎煮用具怎么选

在通常情况下,煎煮中药时不能选择金属用具,因为金属用具中的一些金属成分可能会与某些中药发生化学反应,加之这些重金属析出后往往会被人体吸收,影响身体健康。因此,煎煮中药时不能使用铁、铜、铝等用具,最好选择砂锅、陶罐、搪瓷、不锈钢等用具。

需要用多少水

水量需要依据中药的吸水性、煎药时间长短、水分蒸发多少,以及所需药液量来具体掌握。在一般情况下,用水量以高出药面为基本原则,这样每次煎得煎液200毫升左右。通常中药需要煎煮2次,第二煎加水量比第一煎略少,将两次煎得的药液去渣、滤净混合后,分2次服用。

煎煮前需要浸泡药材

大多数中药都是植物类干品,有一定的体积和厚度,在煎煮前用冷水浸泡,能够使药物的有效成分扩散到水中,有助于析出中药的有效成分。需要注意的是,浸泡时间不宜过长,避免引起药物变质。

煎煮需要多长时间

煎药时间需要根据药物的具体性质及疾病来确定。普通药材第一煎时间一般为25分钟~30分钟,第二煎时间为20分钟~25分钟;解表类、芳香类药物第一煎时间为15分钟~20分钟,第二煎时间为15分钟~20分钟;滋补类药物第一煎时间为30分钟~40分钟,第二煎时间为25分钟~30分钟。

特殊药物怎样煎煮

根据药物的性质不同,有一些药物宜采用先煎、后下、包煎、烩化、另煎等特殊方法处理。

先煎 质地坚硬的介壳类药物(牡蛎)和矿物药(生石膏)等,需要将药物单独浸泡,大火煮沸转小火煎30分钟后,再与其他中药一起煎煮。

后下 含挥发成分的药材(豆蔻、砂仁),应第一煎结束前5分钟~10分钟放入。

包煎 辛夷、车前子等药物,应先用纱布袋包好,再与其他药物同煎。

烩化 胶类药物(阿胶、鹿角胶等)需要用煎好的药液溶化后服用。

如何把握火候

煎药时,一般先用大火,再转小火。大火用于煎解表剂及泻下剂,煎煮时间宜短、水量宜少;小火用于煎补益之剂,煎煮时间宜长、水量略多。

那么,煎煮好的药物如何服用呢?实际上,服用药物也有讲究,汤剂类药物宜温服,尤其是一些对胃肠道有刺激的药;解表药要热服,服后还需要盖好被子,或进食热粥,有助于身体出汗;寒证用药宜热服,热证用药宜冷服。

(作者供职于郸城县新村镇农业产业开发区卫生院)

服用中药 有哪些饮食禁忌

□程社平

中药的服用时间要根据患者的具体情况和医生的指导而定,可以在饭后服用,也可以在饭后服用。不同的服药时间,可能会对药效和身体产生一些影响。但是,具体是否存在差异,取决于药材的性质和配方。

有些中药需要饭前服用

提高吸收速度 空腹时服用中药可以加快药物吸收的速度,使药物成分更快地进入血液循环中,从而更快地发挥作用。

避免与食物相互影响 某些中药的药效会受到食物影响,例如某些药物成分需要在胃酸的帮助下才能更好地吸收。因此,在饭前服用中药,可以避免与食物相互作用。

适合空腹服用的中药 某些特定的中药配方可能需要空腹服用,以取得更好的疗效。在这种情况下,饭前服用是很有必要的。

有些中药需要饭后服用

缓解对胃肠道的刺激 某些中药可能具有刺激性,饭后服用可以降低对胃肠道的刺激,减轻患者的不适感。

保护胃黏膜 有一些中药具有保护或修复胃黏膜的作用,饭后服用可以利用食物的保护层,减少对胃部的刺激。

避免空腹服用出现不适感 部分患者空腹服用中药会感到不适,例如出现恶心、呕吐等症,所以饭后服用可以避免这种情况发生。

服用中药时的饮食禁忌

在服用中药期间,患者需要注意以下几个方面。

避免摄入辛辣、刺激性食物

在服用中药时,患者应避免摄入辛辣、过咸、过酸、过甜等刺激性食物,如腊肉、咸菜、柠檬、山楂、辣椒、生姜等。这些食物会加重胃肠道不适或影响中药的疗效。

避免摄入含酒精和咖啡因的饮品 在服用中药期间,患者应避免摄入含酒精和咖啡因的饮品,如咖啡、浓茶、可乐等。这些饮品会干扰中药的吸收和代谢,严重时甚至产生不良反应。

避免某些食材和药物相互作用 某些食材和药物可能会相互作用,影响中药的疗效或产生不良反应,例如某些中药不宜与豆腐、海鲜、牛奶等同时服用。

避免摄入油腻和高脂肪食物 在服用中药期间,患者应避免摄入油腻和高脂肪食物,如油炸食品、肥肉等。油腻食物属于肥甘厚味,不仅会阻碍脾胃运化,影响药效,还由于其热量较高,容易导致肥胖。

避免摄入生冷食物 生冷食物性质寒凉,容易影响胃肠功能,引起消化不良、腹泻等症。如果寒证患者在服用温热药时,食用过于寒凉的食物,不仅会影响药物的治疗效果,甚至还会加重病情。常见的生冷食物有冰激凌、冷饮等。

需要注意的是,服用中药的饮食禁忌因人而异,具体情况需要根据个人体质、病情及医生的指导而定。在服用中药期间,患者应在医生的指导下进行饮食调整,以确保安全和疗效。

(作者供职于河南省濮阳市清丰县柳格镇卫生院)

煎煮中药有讲究

□王德红