

节气养生

霜降节气话养生

□吕沛宛 李颖颖

霜降是秋季的最后一个节气。《月令七十二候集解》记载：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”意思是说霜降时节，天气逐渐变冷，露水将凝结为霜。我国古代将霜降分为三候：一候豺乃祭兽，二候草木黄落，三候蜇虫咸俯。表示豺狼开始捕捉猎物、祭兽，并将猎物储藏以备过冬；大地上的树叶枯黄掉落；蜇虫藏在洞中不动不食，垂下头来进入冬眠状态。俗话说：“一年补透透，不如补霜降。”说明霜降时节养生保健尤为重要。

饮食养生

注重养阴润燥 秋季饮食应以平衡为要，注重养阴润燥，保证营养全面。同时，秋季燥邪当令，人们可以选择银耳、梨、萝卜、百合、芝麻等具有滋阴润燥功效的食物，或配合一些药食同源的中草药（如玉竹、黄精、枸杞子、石斛等），以达到养阴润燥的目的。

省辛增酸 在日常生活中，饮食要省辛增酸，以养肝气。唐代医药学家孙思邈所著《千金要方》云：“秋七十二日省辛增酸，以养肝气。”意思是说秋季要少吃辛辣食物（如大蒜、生姜、韭菜、葱、辣椒等），多吃酸味食物（如山楂、柠檬、枇杷、橘子等），达到养护肝气的目的。这是因为秋季五行属金，肝五行属木，酸入肝，金旺则克肝，故饮食要省辛增酸。

秋季宜平补 中医认为，秋季宜平补。《黄帝内经·素问·太阴阳明论》曰：“脾者土也，治中央，常以四时长四肢，各十八日寄治，不得独主于时也。”意思是说脾属土，居中央，主四时，统领肝、心、脾、肺、肾。霜降是秋季的最后一个节气，要注重固护脾胃。人们可以适当摄入甘味食物，如粳米、红枣、牛肉、莲子等，还可以搭配一些药食同源的食材，如黄芪、山药等。

多吃根茎类食物 俗话说：“春天吃花，秋天吃果。”在秋季，人们可以适当多吃白薯、山药、山药、莲藕、荸荠等食物。中医认为，根茎类食物大多有“沉降”的特性，与秋气相应。

少吃生冷食物 霜降时节，天气日渐凉爽，人们要少吃生冷食物，防止寒邪侵袭脾胃，导致腹泻等不适症状。

运动养生

《黄帝内经·素问·上古天真论》曰：“形体不敝，精神不散。”经常锻炼身体，可使人体气机调畅，血脉流通，关节灵活，筋骨肌肉壮实，从而预防疾病。霜降时节，天气凉爽，是体育锻炼的好时机。中医认为，春夏养阳，秋冬养阴。秋季阳气逐渐闭藏，建议人们选择动作和缓、趋静的运动，如打太极拳、练八段锦、快走、慢跑、爬山、踢毽子等，晨起锻炼，提升阳气，使白天精神饱满。形体锻炼

要点有3个：一是运动量不要过大，应因人而异，做到“形劳而不倦”；二是要循序渐进，运动量由小到大；三是要持之以恒。

此外，霜降时节，人们还可以选择导引养生，主要针对背部及下肢的锻炼，具体操作如下：
1.每日晨起，伸腿平坐，舒展两臂并以手抓住两脚，膝盖用力向前伸，然后放松，反复做5次~7次，结束时叩齿、吐纳、咽液。需要注意的是，动作过程中保持整个脊背伸展。
2.伸腿平坐，两手抓两脚并将脚尖向内拉，下肢不动，同时尽量伸展上半身向两腿靠拢。这样练习可以加大背脊及下背部侧的伸展幅度，更好地调节脾胃及疏通膀胱经等，从而扶助正气，抵御外寒，预防疾病。

起居养生

《黄帝内经·素问·四气调神论》曰：“秋三月，此谓平，天气已急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴。”意思是说秋季宜早卧早起，因早卧有利于阴精的收敛，早起有利于阳气的生发，要顺应“秋收”的特点。

此外，霜降时节，昼夜温差较大，人们要及时增减衣物，注意防寒保暖（主要是腹部、膝关节、肩颈等部位的保暖），不可盲目追求“秋冻”，尤其是老年人、儿童、阳虚体质者，以及患有有关节炎等疾病的患者，要谨防受寒。

中医干预

足浴疗法 古人云：“秋天洗脚，肺润肠濡。”我国近代名医施今墨每天晚上用花椒水来泡脚养生。足浴疗法属中医外治法，霜降时节，天气逐渐变冷。俗话说：“寒从脚入。”因此，人们适宜在晚饭后1小时后泡脚，水温以40摄氏度左右为宜，水量最好达到小腿部位，泡脚时间不宜过长，以15分钟~30分钟为宜。人们可以根据个人情况，选择米酒、盐、姜汁、白醋、花椒等配合泡脚，效果更好；如果出现头晕、胸闷等不适，应暂停泡脚，及时卧床休息。

艾灸 霜降时节，昼夜温差大，容易诱发疾病。人们可以借助艾灸扶助阳气，提高免疫力。艾灸的主要穴位有足三里穴、膻中穴、关元穴、大椎穴、涌泉穴等。艾灸这些穴位，对于冬季容易生病的人有较好的预防作用。

此外，人们还可以选择推拿按摩、中药贴敷、熏蒸疗法、拍打经络、叩齿法等中医手段进行日常保健。

情志养生

《汉乐府·长歌行》：“常恐秋节至，焜黄华叶衰。”秋季万物萧瑟，难免使人触景生情，且秋季阳气逐渐闭藏，故容易产生悲伤、忧郁等情绪。

正如唐代文学家刘禹锡《秋词》所说：“自古逢秋悲寂寥。”中

起居养生

血液循环，增强脾胃功能。儿童可以选择适合其年龄的运动项目，如跳绳、游泳等。

腹部按摩 腹部按摩是一种简单而有效的方法，可以促进脾胃消化食物。家长可以学习一些基本的按摩技巧，每天给儿童做腹部按摩，以促进食物的消化和吸收。

注意事项 注意个体差异 不同儿童的体质和脾胃状况有差异。家长选择中医调理方法时，应在医生的指导下，根据儿童的具体情况，制定个性化的调理方案。

运动与按摩

针灸和拔罐 针灸是一种中医疗法，通过在特定的穴位上插入细针，达到调理身体的目的。对于一些消化问题，如食欲不振或胃痛，针灸是一种有效的治疗方法。

拔罐 拔罐可以在皮肤上创建负压，以促进血液循环和调理脾胃功能。它可以缓解消化不良、胃胀等问题。

适度运动 适度运动可以促进

情志养生

要一段时间，才能见到显著的效果。因此，家长需要保持耐心，坚持治疗。

脾胃调理，对于儿童的健康成长起着重要作用。合理饮食、中药、针灸、拔罐、运动和按摩等方法，可以帮助儿童调理脾胃功能，提高身体健康水平。

然而，家长需要明白的是，中医调理需要时间和耐心。为了儿童的身体健康，家长可以与医生合作，共同制定适合儿童的脾胃调理方案。

补充蛋白质

因化疗所用药物会损伤骨髓造血系统，造成不同程度的贫血和白细胞减少。为了改善贫血和恢复造血系统功能，患者需要摄入高质量、数量足的蛋白质。一部分化疗患者出现呕吐、腹泻症状，不仅对食物的消化吸收能力减弱，还丢失了大量蛋白质。此时，患者需要补充更多的蛋白质，肉类、鸡蛋、牛奶、豆制品和坚果等，均可以为患者提供优质的蛋白质。

此外，在化疗期间如果没食欲，患者可以适当摄入酸梅、山楂等食物。必要时，患者需要使用促进消化的药物，以增加食欲。

总体来说，化疗患者的饮食要营养均衡，根据自身的情况进行调节，避免因饮食不佳导致体重下降、营养不良。

（作者供职于郑州市中心医院儿科）

如何维护心脏健康

□赵爱丹

保持心脏健康，不仅关系到身体的生理功能，还对整体的精神状态有着重要影响。本文主要介绍如何维护心脏健康。

心脏的功能 中医理论认为，心脏主要负责血液循环和身体机能的动力。具体来说，心脏具有以下功能：
主导血液循环 心脏是血液循环系统的核心，通过收缩和舒张来推动血液在全身循环，为身体各个部位提供足够的氧气和营养。

维持身体机能 心脏会影响身体其他功能，如新陈代谢、消化、排泄等。心脏的健康状况直接关系到人的整体健康水平。

影响精神状态 中医认为，心脏与人的精神活动有着密切的关

系。心脏健康，则精神饱满，情绪稳定；心脏功能失调，则可能出现失眠、多梦、焦虑等问题。

维护要点 维护心脏健康，可以从以下几个方面做起：
饮食调理 中医认为，饮食是维护心脏健康的基础。合理饮食，有助于养心、护心。

红色食物 如红枣、番茄、红苹果等，富含抗氧化物质，有利于维护心脏健康；富含纤维的食物，如燕麦、豆类、全麦面包等，有助于降

低胆固醇，预防心血管疾病；富含钾的食物，如香蕉、土豆、海带等，可以帮助人们维持心脏正常跳动。

同时，油腻、过咸、刺激性食物，可能会加重心脏的负担，人们应尽量避免摄入这些食物。

适度运动 适度运动可以促进血液循环，增强心脏功能。需要注意的是，运动过量可能会加重心脏的负担。因此，人们应根据个人体质，选择适合自己的运动方式。

保持良好的作息习惯 充足的睡眠对心脏健康起着重要作用。

保持良好的作息习惯，可以使心脏得到充分的休息。人们应避免熬夜，保证每天有足够的睡眠时间。

调节情志 情志是指人的情绪和心理状态。中医认为，情志失调可能影响心脏健康。保持平和、乐观的心态，有利于维护心脏健康。

以下几种方法有助于调节情志：
倾诉：与亲朋好友分享心情，宣泄不良情绪，有助于缓解心理压力。

自我调节：学习一些自我调节的方法，如深呼吸、转移注意力等，

帮助自己在紧张、焦虑等情绪下保持平静。

保持乐观的心态，积极面对生活中的挑战和困难，保持乐观的心态，有助于心脏健康。

中药调理 在中医治疗中，一些中药具有养心、护心的作用，如丹参、红花、枸杞子等。在医生的指导下，患者可以选择适合自己的中药进行调理。需要注意的是，中药调理并非短期内见效的方法，患者需要长期坚持。

中医对心脏健康的维护，强调整体观念和个体化治疗。合理饮食、适度运动、保持良好的作息习惯、调节情志，以及中药调理等多方面措施，可以有效维护心脏健康。

（作者供职于新乡市中医院心内科）

脾胃在中医理论中扮演着重要的角色，是消化系统的核心。一个健康的脾胃，可以确保身体充分吸收营养，维持正常运转。对于儿童来说，良好的脾胃是健康成长的关键。本文主要介绍调理脾胃的方法。

脾胃的重要性

基本概念 中医认为，脾胃不仅是消化系统的一部分，还是整个身体健康的根本。脾胃的主要功能包括接受、运输和转化食物，以供给身体所需的能量和营养。

与儿童的关系 儿童的生长发育需要充足的营养，而脾胃的功能正是确保食物充分消化并被身体吸收的关键。如果儿童的脾胃不健康，就会导致食欲不振、生长迟缓等一系列健康问题。

合理饮食

合理搭配食物 中医强调食物的性味。家长应根据儿童的体质特点，合理搭配食物，以促进食物

的消化和吸收。

少吃零食 儿童摄入过多零食，不仅容易引起食欲不振，还可能影响脾胃健康。中医建议儿童少吃零食，以养护脾胃。

中药调理

药膳 药膳是中医调理脾胃的一种传统方法。中医选用特定的中药作为原材料，制作药膳，以改善脾胃功能。比如，白术和党参可以补益脾胃，适合脾胃虚弱的儿童服用。

中药茶 一些中药茶可以帮助儿童改善脾胃功能，如陈皮茶可以助消化；山楂茶有助于降脂减肥

等。然而，儿童使用中药茶时，应咨询专业医生的建议，以确保安全和适用性。

适度运动 适度运动可以促进

血液循环，增强脾胃功能。儿童可以选择适合其年龄的运动项目，如跳绳、游泳等。

腹部按摩 腹部按摩是一种简单而有效的方法，可以促进脾胃消化食物。家长可以学习一些基本的按摩技巧，每天给儿童做腹部按摩，以促进食物的消化和吸收。

注意事项 注意个体差异 不同儿童的体质和脾胃状况有差异。家长选择中医调理方法时，应在医生的指导下，根据儿童的具体情况，制定个性化的调理方案。

保持持之以恒 中医调理通常需

要一段时间，才能见到显著的效果。因此，家长需要保持耐心，坚持治疗。

脾胃调理，对于儿童的健康成长起着重要作用。合理饮食、中药、针灸、拔罐、运动和按摩等方法，可以帮助儿童调理脾胃功能，提高身体健康水平。

然而，家长需要明白的是，中医调理需要时间和耐心。为了儿童的身体健康，家长可以与医生合作，共同制定适合儿童的脾胃调理方案。

（作者供职于漯河市中心医院儿科）

摄入足够的膳食纤维

膳食纤维主要存在于谷物、薯类、豆类、蔬菜及水果中。膳食纤维由非淀粉多糖和其他植物成分组成（如纤维素、半纤维素、树脂、果胶及木质素等）。中国营养学会推荐的膳食纤维摄入量标准：每人每天25克~35克。如果每天摄入谷薯类食物250克~400克，蔬菜300克~500克，水果200克~350克，大豆及坚果25克~35克，基本上能满足每日所需的膳食纤维。

以清淡、易消化的食物为主

在化疗期间，恶心、呕吐比较常见，患者可摄入一些半流质食物，如粥类、面条、米粉、豆浆、蔬菜汁、水果汁等。

化疗期间或化疗后，由于化疗所用药物对胃部造成刺激，患者常常食欲不振、没有胃口，看见食物就想吐，而且不容易消化。此时，患者应少食多餐，想吃的时候马上吃，不想吃的时候不要勉强进食。患者可以选择健脾胃、促消化的食物，如山药、陈皮、红枣及扁豆等。

补充蛋白质

因化疗所用药物会损伤骨髓造血系统，造成不同程度的贫血和白细胞减少。为了改善贫血和恢复造血系统功能，患者需要摄入高质量、数量足的蛋白质。一部分化疗患者出现呕吐、腹泻症状，不仅对食物的消化吸收能力减弱，还丢失了大量蛋白质。此时，患者需要补充更多的蛋白质，肉类、鸡蛋、牛奶、豆制品和坚果等，均可以为患者提供优质的蛋白质。

此外，在化疗期间如果没食欲，患者可以适当摄入酸梅、山楂等食物。必要时，患者需要使用促进消化的药物，以增加食欲。

总体来说，化疗患者的饮食要营养均衡，根据自身的情况进行调节，避免因饮食不佳导致体重下降、营养不良。

（作者供职于郑州大学附属肿瘤医院/河南省肿瘤医院静脉配置中心）

产后营养均衡很重要

□王秀丽

产后营养均衡是恢复身体健康的关键。分娩后，产妇需要特别关注饮食，确保摄入足够的营养物质，从而促进身体的康复，保障婴儿的健康成长。本文主要介绍产后营养均衡的重要性，以及饮食原则，帮助产妇早日恢复身体健康，摆脱疲劳感。

产后营养均衡的重要性

产后营养均衡对产妇身体健康和婴儿的健康成长起着非常重要的作用。首先，营养均衡可以促进产妇分泌乳汁，确保婴儿获得足

够的营养。其次，营养均衡有助于产妇身体恢复健康，增强免疫力和预防产后并发症。最后，营养均衡还有助于改善产妇的睡眠质量，缓解疲劳感，让产妇有更多的精力照顾婴儿。

饮食原则

饮食多样化 产妇的日常饮食应该包括多种食物，如谷物、蔬菜、水果、肉类、豆类、坚果等。这样可以确保产妇摄入各种营养物质，避免营养不良。

选择高蛋白食物 蛋白质是身

体细胞的重要组成部分。产妇应该选择高蛋白的食物，如鸡肉、鱼肉、蛋类和坚果等。

摄入富含铁的食物 铁有助于血液氧合和运输氧气，对于产妇的身体恢复非常重要。富含铁的食物包括肉类、豆类、坚果等。

摄入足够的钙 钙是骨骼和牙齿的重要成分。产妇摄入足够的钙，可以预防骨质疏松症。产妇可以从牛奶、酸奶、奶酪等食物中摄入足够的钙。

摄入适量脂肪 适量的脂肪可

以为身体提供能量，保持身体温暖，并促进维生素的吸收；但是，摄入过量脂肪，会使体重增加，对身体健康不利。产妇应该选择健康的脂肪来源，如橄榄油、鱼类、坚果和种子等。

摄入充足的水 水是身体的重要组成部分，有助于新陈代谢和排毒。产妇应每天摄入足够的水。

选择高质量主食 主食是能量的主要来源之一。产妇可以选择含有大量淀粉的主食，如大米、小麦、燕麦等；同时，也可以搭配含有

丰富膳食纤维的粗粮，如糙米、全麦面包等。

摄入新鲜的蔬菜和水果 蔬菜和水果富含多种维生素和矿物质，有助于产妇身体康复和婴儿的健康成长。产妇应选择新鲜的蔬菜和水果。

适量摄入营养汤 营养汤可以为身体提供水分和营养物质，如排骨汤、鸡汤等。产妇可以在营养汤中加入多种食材，如蔬菜、水果等，以增加营养物质的摄入量。

产后营养均衡是产妇恢复身体健康的关键。产妇需要注意饮食的多样化，选择富含蛋白质、铁、钙和健康脂肪的食物，同时确保摄入足够的水分。合理饮食，可以促进产妇恢复身体健康，并且给婴儿提供足够的营养。

（作者供职于菏泽市第六人民医院）

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8楼医药卫生报社编辑部

化疗患者饮食注意事项

□赵燕燕

化疗是治疗癌症的重要手段之一，但在杀死癌细胞的同时，也会损伤正常细胞，导致患者出现一系列不良反应，严重影响患者的生活质量。那么，化疗患者在饮食上要注意些什么呢？

注意饮食卫生

保障身体健康，吃得干净、营养均衡是基础。由于疾病与化疗的影响，患者的身体免疫功能较差，一些黏膜屏障，例如口腔黏膜、消化道黏膜容易受损。此时，患者吃得卫生、干净、新鲜非常重要。

患者要尽量吃熟食，避免摄入过期、变质、来源不明的食物。患者选择水果时，也应选择可以剥皮的水果，并且要洗干净再吃。

补充维生素

维生素是身体必不可少的营养物质，维生素能防止上皮细胞转化，修复上皮细胞损伤，预防肿瘤发生。维生素C可阻断亚硝胺在体内合成，降低肿瘤的发病率。

各类维生素主要来源于动物的肝脏、蔬菜和水果中。维生素A属于脂溶性维生素，可以维持视觉功能，促进骨骼生长发育，维护上皮细胞组织的健康和促进免疫球蛋白的合成，从而抑制肿瘤生长。维生素A可以从胡萝卜、南瓜、柿子、菠菜、蛋黄、动物肝脏、鱼肝油及牛奶等食物中获取。

维生素C属于水溶性维生素，具有抗氧化、治疗贫血、预防牙龈萎缩、防癌、提高免疫力的作用，主要来源于各类绿色蔬菜及石榴、猕猴桃、柠檬、橙子等水果中。

维生素E属于脂溶性维生素。天然维生素E广泛存在于各种种子及植物油中，在谷物类、坚果和绿叶蔬菜中，都含有一定量的天然维生素E。

摄入足够的膳食纤维

膳食纤维主要存在于谷物、薯类、豆类、蔬菜及水果中。膳食纤维由非淀粉多糖和其他植物成分组成（如纤维素、半纤维素、树脂、果胶及木质素等）。中国营养学会推荐的膳食纤维摄入量标准：每人每天25克~35克。如果每天摄入谷薯类食物250克~400克，蔬菜300克~500克，水果200克~350克，大豆及坚果25克~35克，基本上能满足每日所需的膳食纤维。

以清淡、易消化的食物为主

在化疗期间，恶心、呕吐比较常见，患者可摄入一些半流质食物，如粥类、面条、米粉、豆浆、蔬菜汁、水果汁等。

化疗期间或化疗后，由于化疗所用药物对胃部造成刺激，患者常常食欲不振、没有胃口，看见食物就想吐，而且不容易消化。此时，患者应少食多餐，想吃的时候马上吃，不想吃的时候不要勉强进食。患者可以选择健脾胃、促消化的食物，如山药、陈皮、红枣及扁豆等。

补充蛋白质

因化疗所用药物会损伤骨髓造血系统，造成不同程度的贫血和白细胞减少。为了改善贫血和恢复造血系统功能，患者需要摄入高质量、数量足的蛋白质。一部分化疗患者出现呕吐、腹泻症状，不仅对食物的消化吸收能力减弱，还丢失了大量蛋白质。此时，患者需要补充更多的蛋白质，肉类、鸡蛋、牛奶、豆制品和坚果等，均可以为患者提供优质的蛋白质。

此外，在化疗期间如果没食欲，患者可以适当摄入酸梅、山楂等食物。必要时，患者需要使用促进消化的药物，以增加食欲。

总体来说，化疗患者的饮食要营养均衡，根据自身的情况进行调节，避免因饮食不佳导致体重下降、营养不良。

（作者供职于郑州市中心医院儿科）