

寒露过后天气转冷燥邪入侵

养生应多保暖重滋补

■记者 吕鑫

随着国庆长假过去,10月8日迎来了节后上班的第一天,同时也是今年二十四节气中的寒露。

寒露是二十四节气中的第十七个节气,于每年的10月8日或9日交节。史书记载:“斗指寒甲为寒露,斯时露寒而冷,将欲凝结,故名寒露。”寒露后,气候由热转寒,万物随寒气增长,逐渐萧落,这是热与冷交替的季节。

中医专家提醒,阴阳之气开始转变,阳气渐退,阴气渐生,我们人体的生理活动也要适应自然界的变化,以确保体内的生理(阴阳)平衡。

寒露之后不宜“秋冻”

寒露时节,天越来越冷,因此寒露过后不宜“秋冻”,要避免受凉,预防疾病。一般来说,尤其要注意肩颈、腰背、脚部的保暖。

暖颈:脖子是寒气入侵的主要部位,会导致咳嗽、感冒、嗓子发炎。脖子怕冷的老年人,戴条围巾可有效保护颈部。

暖腰:老年人阳气渐衰,腰肌劳损等症状在寒凉的刺激下容易加重。老年人早晚出门时不妨穿件马甲。另外,适度的蹲起运动,时常用搓热的双手捂在腰眼上,也都有很好的温热作用。

暖脚:足部保暖除了穿厚袜子、

棉拖鞋,还可以利用看电视的时间,站立踮起脚尖再放下,重复做至额头微微冒汗。做完运动再用热水泡脚,可舒筋活血,温暖全身。

节令饮食滋补身体

中医认为,肺气与金秋之气相应,“金秋之时,燥气当令”,此时燥邪之气易侵犯人体而耗伤肺之阴精,如果调养不当,人体会出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列的秋燥症状。所以,暮秋时节的饮食调养应以滋阴润燥为宜。专家表示,寒露时节饮食可遵循以下原则:

1、适当多食甘、淡滋润食品:既可补脾胃,又能养肺润肠,防治咽干口燥等。这类食品中,水果有梨、柿子、香蕉等;蔬菜有胡萝卜、冬瓜、藕、银耳以及豆类、菌类、海带、紫菜等。

2、早餐应吃温食:最好喝热粥,粳米、糯米均有极好的健脾胃、补中气的作用,像甘蔗粥、玉竹粥、沙参粥、生地粥、黄精粥等,都是很好的选择。

3、老年人和慢性病患者应多吃红枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等食品。

4、忌多吃辛辣刺激食物:辣椒在中医里被称为辛味食物,具有很大的发散作用,过多食用,容易“耗气”。因此,辣的食物吃多了,反而会觉得浑身无力、容易疲倦。寒露之际,身体最需要的是养阴补精,最忌阳气外泄。吃辣过多,容易使津液损失且让虚火伤身。

“钻石婚”老夫妻种上了一口好牙

“我们要健康地活到100岁”

■记者 李彦彦

82岁的张先生和赵女士结婚60年了,今年是他们的“钻石婚”。近日,在仁美口腔医院帮助下,夫妻俩种上了一口好牙,恢复了以前“吃嘛嘛香”的幸福生活,准备重找青春时光。

张先生夫妇结婚多年以来,感情一直很好,在别人看来,过的是“只羡鸳鸯不羡仙”的幸福生活。但张先生却说,随着年岁增长,两口子的各种身体问题接踵而至,特别是牙齿逐渐都掉了,吃东西越来越不方便,生活很是糟心。“连吃饭都吃不了,哪儿来的幸福生活啊?”张先生说。

在子女的鼓励和支持下,张先生来到仁美口腔,找到了院长李相礼。老两口经过口腔CT检查后,李相礼通过建立3D口腔数据模型,为老两口进行了系列模拟手术,最后确定了种植方案。

“听说李院长有三十多年的临床经验了,给很多高龄老人都做过种植牙手术,即拔即种,当天就能戴牙吃饭,找他很放心。”张先生说。

很快,张先生夫妇相继接受了种植牙手术,戴上了牙冠,恢复了正常饮食,夫妻俩非常开心。

回忆起手术当天情形,张先生说:“远没有想象中难受,就是打麻醉

的时候有轻微的疼痛,后面就完全没有疼痛的感觉了。”

赵女士也表示:“手术结束当天,回到家就可以吃东西,正常饮食不受影响了,原以为要各种忌口,没想到手术后就提高了生活质量,希望有了这口好牙,我们老两口可以一起健康地活到100岁!”

李相礼介绍,对于高龄老人种植牙来说,即拔即种能够让他们更快、更舒心地用上种植牙,有更多的时间享受种牙带来的生活便利,数字化种植方式也提高了种植的精准度和成功率,成为很多老人的种植选择。

红卫总院——十堰市张湾区车城西路211号(咨询电话:8528686)

张湾分院——十堰市张湾区车城路38号(咨询电话:8269666)

北京路分院——十堰市北京路东正国际14号(咨询电话:8628128)

东方明珠分院——十堰市北京北路99号东方明珠营销中心三楼(咨询电话:8888218)



秋意渐浓

少吃辛辣刺激,注意补充水分

■见习记者 张雯靓

从寒露节气开始,古人便把露作为天气转凉变冷的表征。仲秋白露节气“露凝而白”,至寒露时已是“露气寒冷,将凝结为霜了”。

《月令七十二候集解·寒露》记载:“寒露,九月节。露气寒冷,将凝结也。”由于寒露的到来,气候由热转寒,万物随寒气增长,逐渐萧落,这是热与冷交替的季节。在自然界中,阴阳之气开始转变,阳气渐退,阴气渐生,我们人体的生理活动也要适应变化,以确保体内的平衡。

寒露时节养生的重点仍是养阴防燥、润肺益胃,同时要避免因剧烈运动、过度劳累等耗散精气津液。饮食上少吃辛辣刺激,宜多吃些芝麻、核桃、银耳、萝卜、番茄、莲藕、牛奶、百合、沙参等有滋阴润燥、益胃生津作用

的食品。注意补充水分,多吃雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、柿子、提子等水果。另外,保暖也很重要,民间素有“白露身不露,寒露脚不露”的养生保健谚语。

用心人大药房寒露养生茶推荐

1、桂子暖香茶

材料:桂花、枸杞

做法:沸水冲泡代茶饮

功效:暖血活血、预防肝虚

2、桂圆人参茶

材料:桂圆、人参、五味子

做法:沸水煎服代茶饮

功效:益气强肝、强身健体



养血调经的中药——白芍

【基本介绍】白芍也叫杭白芍、亳白芍、川白芍,是毛茛科植物芍药的根,多年生草本,生于山坡、山谷的灌木丛或草丛中。十堰市各地均有栽培,多在9至10月间采挖,以生长3至4年的根为宜。

【药用经验】味苦、酸,性微寒。平肝止痛,养血调经,敛阴止汗。用于头痛眩晕,胸胁疼痛,腹痛,四肢挛痛,血虚萎黄,月经不调,自汗,盗汗。用量6至15g。白芍不宜与藜芦同用。

【武当验方】

附方一,治疗胃酸缺乏:白芍15g,木瓜15g,乌梅10g,石斛15g,莲子15g,怀山药15g,麦芽15g,每日1剂,水煎服,分3次服用。5剂为1个疗程。

附方二,治疗小便淋漓胀痛:白芍15g,山栀子20g,当归15g,土茯苓20g,鲜白茅根5g,石韦15g,灯芯草15g,水煎服,每日1剂。

附方三,治疗慢性肝炎:治方一,土白芍、土杜仲、土黄精、熟地黄、制首乌各25g,每日1剂,水煎,分4次服用;治方二,野白芍10g,茵陈10g,制草乌6g,生姜10g,水煎,每日1剂,分2次服用(不宜久服)。

附方四,治疗妊娠恶阻腹痛呕吐:白芍15g,半夏10g,陈皮5g,茯苓

10g,当归10g,砂仁3.5g,甘草5g,生姜1片,水煎,每日1剂,分2次服用。(附方一至附方四出自武当山贾永祥道长提供的《祖传特效秘方》)

附方五,治疗胆囊炎胆结石急性发作:白芍25g,大黄20g,郁金15g,柴胡15g,木香15g,芒硝10g,玄胡20g,金银花15g,水煎服,每日1剂。中病即止,不能长期服用。(附方五出自《武当道教医药单方验方集》)

栏目顾问:陈吉炎,主任药师,教授。原武当中医药研究所副所长,太和医院药学部副主任。现为省级非物质文化遗产项目武当道教医药代表性传承人,世界中医药学会森林康养研究专业委员会常务理事,武当养生研究会副会长,十堰市健康管理专家委员会常务理事、专家。

说明:验方取自民间或地方性文献资料,读者若需选用验方,必须在当地医师的指导下进行,切勿自行选用,谨防误用中毒。 记者 吕鑫 整理

