

摸清“燥”脾气 滋润好过秋

最近,很多人感觉口干、舌燥、眼涩、嗓子痒、皮肤紧绷……按照以往的经验判断,八成是让秋燥闹的。可无论是多喝水,还是多吃润喉糖,症状似乎还未缓解。究竟是哪里出了问题?又有什么好办法来解决这些秋燥的症状?让中医专家为您解读秋燥与五脏六腑的“亲密关系”,摸清各种“燥”脾气。

1. 润燥只是吃梨那么简单?

正解:秋燥有温凉之分,食谱差异很大

以往,只要一提及润肺防燥,梨一定会是大家首推的食物。不过,您有所不知,在中医看来,润燥的门道可不少,在食补食疗之前,您得先分清是温燥还是凉燥。

秋分之前暑热未散,导致不适的多半是温燥;而过了中秋节,气温急速下降,早晚寒凉渐重,惹病的多是凉燥。这两种燥邪导致的症状不同,预防与治疗都有不同的侧重。因此,“食谱”自然差异很大:比如,受温燥侵袭的人,常常心烦口渴、鼻唇干燥、干咳无痰、咽喉干痛等。张口可见舌苔薄黄,舌面少津或无津。这个时候,润燥防燥可用偏于辛凉解表的药或食材,比如用金银花和生地泡水代茶,每天喝上几杯。同时,可多吃雪梨、葡萄、猕猴桃、甘蔗、荸荠、番茄、萝卜、百合等略微偏凉的食物。

而凉燥除了咳嗽少痰、咽干鼻燥等表现外,还往往伴有恶寒无汗、鼻涕清涕等风寒症状。

被凉燥侵袭的人,治法应是疏风散寒、润肺止咳,饮食应以温润为主,比如石榴、苹果、白果、核桃、银耳、藕、胡萝卜、芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品等。如果感觉凉燥难除,可用麦冬和沙参泡水,代替其他饮品连饮数日。

另外,秋分后每天不宜吃太多水果。因为秋分后寒凉气氛日渐浓郁,如果本身脾胃不好、经常腹泻的人群,吃水果多了就容易诱发或加重疾病。因此这个时节吃水果要有节制,脾胃不好的人可以把梨或荸荠煮着吃。



2. 便秘了,喝点酸奶就能缓解?

正解:季节性便秘患者常伴阴虚症状

进入秋季后,随着天气的变化,便秘很容易在这时悄然袭来。秋季季节性便秘的发病率比流行感冒更加频繁。那么,我们该如何应对秋季的季节性便秘呢?

季节性便秘的患者,常伴有咳嗽等肺阴虚症状,可用玄参、生地、熟地、天冬、麦冬各25克,沙参20克,石斛、知母、白扁豆、当归各15克,甘草10克,一天3次煎茶喝。肠胃素来虚弱的,可用白薇、当归、地骨皮、白芍各10克,白芷、生地、炒白术各15克,甘草5克,健脾胃通肠道。办公室一族,还可用金银花15克,菊花12克,生甘草18克泡茶或烧茶喝。同时,便秘一族平时应少喝茶、咖啡,多吃柚子、梨、蜂蜜。早餐对一天的正常排便影响最关键,可空腹喝一杯白开水或蜂蜜水,以小米粥等粗粮为主食,早上喝上一杯蔬菜、水果打成的杂果汁,也有助通便。但火腿、煎鸡蛋等西式快餐热量过高,不利于健康。晚饭的主食宜吃一半粥、一半米饭,适当补充些鱼类,并忌油腻。临睡前,还可沿顺时针方向在腹部按摩。

专家特别提醒,便秘一族,日常饮食应少吃辣椒、烧烤、火锅、奶油蛋糕等热量或刺激类食物,肉皮、山药等能滑肠,应适当多吃,细嚼慢咽能帮助消化。



3. 皮肤干燥只是因为缺乏水分吗?

正解:气血不足也会导致皮肤干燥

最近,干性皮肤的美女开始烦恼了,因为一到秋天,不管早上搽多少保湿霜,一天喝多少水,皮肤总是干干的。而在这一时节,有类似烦恼的白领美眉还真不少。

中医认为,人体内在脏腑的气血不足,必然要表现在外在皮肤、颜面上。气虚就会面色无华,精神差,疲乏无力;血虚就会皮肤干燥,面色苍白或萎黄,指甲不光滑。秋天,人体津液不足,病症会更为严重。人体只有气血充盈,容颜才能如水般滋润、美丽。

因此,秋季除了一般的皮肤护理,以及多喝水外,“药食同补”也特别重要。因为人体津液不足无法靠喝水来改善,所以专家建议,把沙参、黄芪、当归、天冬、麦冬、银耳、枸杞等药材,搭配甲鱼、骨头、燕窝、阿胶、大枣、胡萝卜、花生等食用,可以补养气血。

此外,性别和体质有别,养生方法也不同。男性阳盛,应注意收敛阳气,女性应注意滋养肺阴。阴虚质、瘀血质、气郁质这三种体质的人是秋季养生的重点人群,专家建议市民先做体质鉴别,再确定具体的调养方案。



4. 秋季润燥为何先润肺?

正解:肺部最怕燥邪,需滋阴温补

作为秋季人体最脆弱的脏器之一,肺部经受着严峻的考验。秋天肺气最旺,六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)之燥邪最易伤肺,此季最容易发生肺病,不过从季节养生角度看,秋季也最宜养肺,因此在日常饮食中就必须注意对肺的润养。那该如何养肺呢?在饮食方面宜清淡,忌食肥腻、过咸、熏烤煎炸等热性食物,少吃辛辣香燥助阳生火之品。秋季饮食要“少辛增酸”,少辛是指少吃辛辣食物,如葱、姜、蒜、韭、椒等,这些食品属于辛辣之品,与秋季收敛之性相悖;增酸是指适当多吃些酸味的水果,如苹果、石榴、葡萄、芒果、杨桃、柚子、柠檬、山楂等,符合秋季收敛的特性。

在运动方面,不同年龄的人可选择不同的锻炼项目,像中青年人可以长跑、打球、爬山、游泳等;年老体弱者宜散步、慢跑、做健身操、打太极拳等。无论采取何种锻炼方式,皆宜动静结合,动则健身,静则养神,达到安神清肺之功效。一天中养肺的最佳时间是早7点至9点,这时肺脏功能最强,此时最好进行慢跑等有氧运动,能强健肺功能。而多做扩胸运动对养肺很有帮助,应特别注意呼吸系统的锻炼,提倡腹式呼吸法:伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动来呼吸,能增加肺容量,尤其有利于慢阻肺和肺气肿病人病情的恢复。



5. 眼睛干涩,滴眼药水就行?

正解:配点花草茶,也可揉揉睛明穴

入秋以来,特别是对于整天对着电脑上班的人来说,明显感觉到眼睛干涩。秋季眼睛干涩主要是受外界因素、饮食及生活习惯等因素的影响,长期使用电脑,过多摄入辛辣食物,都容易使眼睛干涩。

而从中医上相对应的脏器来讲,眼睛主要是肝开窍于目,眼干主要反映的是肝阴不足的表现。因此,秋季抗眼干可以吃些润燥类的,如梨、莲子及秋季时令的水果,不过瓜类等偏凉的食物,在秋季时要慎食。一些花茶也能起到养肝的作用,如枸杞茶、菊花茶,还可以用沙参、麦冬、天冬适量泡茶饮用。此外,还可以通过按摩穴位来刺激眼睛分泌泪液,秋季眼干主要原因是泪液分泌不足,可试着揉揉睛明穴(位于面部,目内眦角上方凹陷处)。

如果长时间感觉眼睛干涩,建议到医院眼科进行检查,看是否为干眼症。如确诊为干眼症,除了要注意用眼卫生,还应在日常用电脑时,调低屏幕的亮度,调节眼与屏幕的距离在60厘米以上。调整显示器与眼睛的角度,以俯视显示器为宜。还要注意多眨眼(10~20次/分钟)。避免眼睛疲劳的最好方法是适当休息,连续看电脑时间不要过长,超过1个小时应休息10分钟,远眺或做眼保健操,以减少视觉疲劳。

