

俗话说，一场秋雨一场寒。尤其在早晚时段，能够感受到明显的凉意。除了换季感冒外，秋季也是心脑血管病的高发期。如何通过调整生活习惯、进行适当补益等方法减少发病率？心脑血管病只有老年人才会得吗？生活节奏快、压力大的中青年群体又该注意哪些问题呢？



## 心脑血管怕凉 注意“秋收冬藏”

心脑血管病来袭  
气虚血瘀是根源

心脑血管病受气温的影响较大，所以每逢换季的时候，心脑血管病患者就需要格外注意身体健康。秋天天气变冷，引起血管收缩，早晚温差大，给心脑血管造成的压力也大，容易引发血压高、血脂高、心绞痛、动脉硬化等疾病。

从中医所讲的“虚实”来看，心脑血管病的易患人群是老年群体，因为年纪大的人血管的运血能力变差，代谢能力差，容易引起“痰瘀”。“痰”是指人体中水湿积聚不化，原本用来润养身体的水谷精微无法被完全代谢掉，积聚成废物就是“痰”。而“瘀”则是指血液瘀滞，由血液运行不通所致。当痰瘀积聚到达血脉时，就会引起“痰瘀”，从而导致心脑血管病的发生。

同时，心脑血管病的病因大多缘于“气虚血瘀”的毛病。中医讲“肾是先天之本，脾是后天之本”，老年人脾肾两亏、气血不足，更容易“气虚血瘀”，因此更易患上心脑血管病。老年人可通过补脾胃来通血瘀，气足了、体质变强，自然能够减少心脑血管病的反复。另外，秋季预防心脑血管病还需要多喝水，并且保持良好的作息和生活习惯，如忌辛辣、不熬夜等，尽量减少天气变凉和变干燥对人体造成的影响。

### 养生有术

#### 秋分后养生注意这几点

##### 1. 适应“秋冻”

古人推崇一种养生方法，叫“秋冻”。不要穿得太多，让人体慢慢适应寒冷，以免身体突然受凉生病。可以试试“冷水擦拭法”：每天早晚，起床后和临睡前，用冷水擦拭脑门、鼻子附近，以及耳朵、手腕等部位，搓热双手，再将冰冷擦拭过的地方搓热，如此冷热交替，能帮助身体适应气温变化。

##### 2. 搓搓肚脐

秋高气爽，胃口大开，一不留神吃多了，再加上秋燥，更容易便秘。晚上睡前或清晨起床时按摩肚脐，是个简易的促便方法。方法一：先仰卧，搓热手掌心，两掌心在右腹下部开始，顺时针方向旋转，按摩30圈；方法二：摩擦腰下的尾骨也有通便或防治痔疮的作用。

##### 3. 适量进补

秋季饮食记住两个重点：一是适当进补，常吃些鸡汤、骨汤、山药、茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等，能滋阴润肺，养胃生津，但忌过量；二是少辛多酸，尽量少食姜葱蒜、辣椒、羊肉等辛辣食物，多吃山楂、橘子、柿子、石榴等酸味食物。

##### 4. 补水防燥

秋燥易伤津耗液，使人出现口干目赤、声嘶咳嗽、尿少便干、皮肤干燥等症，可以适当用百合、沙参、麦冬、石斛、玉竹等作为药材调理。日常建议适量多饮水、淡茶、牛奶、豆浆等，多吃些萝卜、梨、芝麻、番茄、豆腐、板栗、哈密瓜等平补清补之品，也可在煲汤煮粥时加入胡萝卜、荸荠、百合、莲子、银耳等食材。

##### 5. 健身防病

天气渐凉，容易诱发支气管哮喘、慢性气管炎、支气管扩张、胃和十二指肠溃疡、风湿病、甲状腺功能亢进及心肌梗塞、中风、高血压等疾病，入秋后坚持锻炼，能提高机体抗寒能力，起到健身防病的作用。（据《广州日报》）

#### 小心疾病年轻 提早防治很关键

许多年轻人认为，心脑血管病离自己很遥远，但疾病的年轻化让他们不得不开始注意身体健康。年轻群体中时常见到又十分担心的猝死，其实正与心脑血管病有关，猝死被解释为脏腑的急性衰竭，其先兆表现就是心脑血管不适。

不少人分不清冠心病、心绞痛、心脏早搏等一系列心脏相关疾病及症状的区别。其实心脏病最明显的症状就是胸痛、心悸，如果明显发生了心悸、心跳过快、心脏漏跳，那么很可能是心脏早搏，就要格外注意了，建议及时就医检查。

另一方面，如果脑血管出了毛病，症状一般表现为头晕、头痛，尤其是在头晕时出现了1-2秒的大脑空白，很有可能是发生了脑缺血。就算在短时间缓解过来了，也一定不能轻视，因为这些都是猝死的先兆表现，可能发展为脏腑的急性衰竭，需要引起足够的重视。

不少年轻人都在问，“太作”是不是真的会出问题？答案是肯定的，很多时候身体出毛病都是由于不良的生活习惯累积而成的，换句话说就是很多病都是“作”出来的，比如夏天贪凉，每天都离不开冷饮，尤其在天气炎热时喝冰啤酒，非常伤阳气。

熬夜、作息不规律也是年轻人普遍存在的不良生活习惯之一，长期熬夜、作息不规律让身体无法得到足够的休息，就会伤肾，也就是伤阴精，人就老得快。如果一直不注意生活作息，不改正生活上的坏习惯，“太作”很可能导致阴阳两亏、气血不足，致使免疫力低下，从而大大影响身体健康，引发包括心脑血管病在内的许多疾病。

#### 秋冬进补养生 小心过犹不及

很多人都听过“春夏养阳，秋冬养阴”的说法，但真的明白要怎么“养”的人却少之又少。中医里所讲的“养”和“补益”，并不是让大家在秋冬时节吃很多补品，吃了不适合自身体质的补品，或是吃得太多，反而会伤身。“养”其实指的是根据天气变化、季节特点，通过调整生活习惯来让身体达到一个比较好的状态，比如坚持每天在11点以前睡觉，就是养阴了。

俗话说“春生夏长，秋收冬藏”，原本是指一年中的农事，春天万物生发，夏天生长，秋天收获，冬天储藏。在中医学理论中，其实也有这样的说法，就是讲到了天气寒冷的秋冬，人们要把气血“收藏”起来，注意保暖，不碰寒凉之物，以防寒气体入，对身体造成危害，比如在冬季寒冷的北方地区，尤其东北地区，一直以来就有“猫冬”的习俗，冬天尽量不出门，躲在家里平安度过寒冷而漫长的冬季。

还有不少年轻人崇尚的“朋克养生”，如“可乐泡枸杞”“熬最长的夜，敷最贵的面膜”等等，其实是不合理的，长期下来很可能对身体造成比不良生活习惯更坏的影响，如果想要通过进补来调整身体，最好遵医嘱，找到最适合自己的补益方法。

另外，错误的理解不只在“吃”上，不正确的运动理念也会让身体受到损害。一些年轻人认为运动健身应该出的汗越多越好，甚至去穿曾经风靡的“爆汗服”，其实这是错误的理念，适量运动应该是让人感觉身体舒畅，而不是追求尽量多地出汗。中医讲“汗血同源”，“气随液出”，如果每次运动都是大汗淋漓，甚至产生了无力感、手脚发麻，那就对身体造成了不良影响，尤其体虚的人更不能过量运动。（据《北京晚报》）

## 别让颈椎腰椎病毁了你的生活

本报记者 郝婧



“我最近颈椎疼得厉害，一抬头感觉脖子都快断了，去医院检查后，诊断颈椎有问题。”日前，银川市市民刘玉芬感觉脖子疼痛难忍，去医院就诊被确诊为颈椎病。据了解，成年人颈椎病和腰椎病的发病率已达60%，而办公室上班族的发病率更高达90%以上。为此，记者采访了宁夏中西医结合医院疼痛科主任丁永国。

手术。

目前，腰椎间盘突出症微创手术在区内多家医院均可实施，但胸椎管狭窄症和颈椎间盘突出症的内镜下治疗还是一大难题。椎间盘突出症患者面临不易诊断、手术难度大等难题。传统胸椎管狭窄及椎间盘突出手术创伤较大、切口长、手术时间长，术中出血量多、术野不清晰、手术操作技术繁琐，术后患者恢复慢，卧床长达两个多月。疼痛科创新团队运用新技术，只需在患者病变的胸椎椎体后切开一两个7毫米大小的洞，在内镜下实施手术解除椎管狭窄，出血量仅为十分之一，两三天就可下地行走，一周就可康复出院。

“颈椎病是可以预防的，建议大家在日常生活和工作中要保持正确的坐姿，适当放松休息，特别推荐游泳、健身操、羽毛球等运动，可以锻炼腰背肌和四肢肌肉。”丁永国给长期处于低头状态的人群几个锻炼的建议，久坐人员最好选择有靠背的椅子以减轻腰椎间盘压力，腰背肌肉也能处于相对松弛的状态，降低劳损几率；休息时可选择合适的床垫及高度适宜的枕头，不要睡软床，避免颈、腰长时间保持固定的姿势；女士尽量避免长时间穿高跟鞋。同时，要给颈椎保暖，炎热季节空调温度不能太低，凉风不能直接对着颈部；秋冬季节最好穿高领保暖衣服，洗澡时可以让热水多冲一冲颈部。

## 戴玉勤老中医药专家传承工作室揭牌

本报讯(记者 郝婧) 9月24日，宁夏医科大学总医院五运六气与临床应用研修班开班，同时，戴玉勤老中医药专家传承工作室也在该院揭牌。今后，92岁高龄的戴玉勤老人将通过传承工作室将毕生学术经验、独特诊疗技术传授给年轻人，培养我区中医药传承人才。

据了解，戴玉勤是中国中医科学院针灸研究所创始人朱璉先生最早的一批弟子，早年跟随国医大师程莘农先生学习，1961年响应国家号召毅然从北京来到宁夏，从此植根于西北，为宁夏的中医药事业发展作出了重要贡献，是针灸界的楷模。戴玉勤老中医药专家传承工作室成立，是传承名老中医药专家学术经验、培养中医药传承人才的重要载体。通过集中展现名老中医药专家的诊疗特色和独特经验，深入开展学术思想传承、人才培养、传承研究等内涵建设，培养医德高尚、理论功底深厚、医术

精湛的中医临床优秀人才，助力提升中医药学术水平和服务能力，扩大中医药的社会影响力。

今年5月，中国中医科学院中医基础理论研究所与宁夏医科大学共同签署战略合作框架协议，积极推进双方在科研、临床、教学等方面的交流合作。此次研修班邀请来自全国各地五运六气知名学者授课，内容涵盖理论研究和临床应用多方面领域，通过搭建国家级学术交流平台，更好地传承和发展中医药。有助于培养和提升中医思维，对服务临床具有重要意义。

“我们高度重视中医学科的发展，制定了中医药服务能力提升工作实施方案，通过加强中医药科室及中医康复中心的建设，开展中医名医名家学术思想传承，建立京宁合作中医重点专科等举措不断促进中医药学科的发展。”宁夏医科大学总医院副院长夏鹤春说。

### 吃出健康

## 天气渐凉 进补要补而不峻



秋分之后，气候逐渐干燥，夜晚虽然凉爽，但白天有时气温仍较高。中医认为，热能伤津、伤气，燥胜则消耗津液。东南大学附属中大医院中医内科主治医师侯茜提醒大家，秋分过后养生保健应做好适当进补、平衡膳食、预防秋燥三方面。

秋燥的症状主要表现在呼吸系统、皮肤以及肠道等三个部位。呼吸系统的秋燥症状主要表现为口干鼻燥、咽部干燥等。皮肤的秋燥症状表现为皮肤的干燥、瘙痒，甚至出现干裂、皮屑脱落等，尤其需要引起注意的就是老年人和糖尿病患者。而肠道干燥则是表现为肠道津液不足，容易出现大便干结难解、便秘、腹胀等情况。在预防秋燥时应选用滋养润燥、益中补气的食品，如西洋参、太子参、麦冬、沙参、地黄、黄精等。

秋已过半，气温由热转凉，人体的消耗也逐渐减少，食欲开始增

加，人们选择食物的范围扩大了。这时，在膳食调配方面要注意的问题就是要平衡膳食，可以根据秋天季节的特点来适当进补，为过冬做准备。而秋季进补则应遵循“补而不峻”“防燥不腻”的原则，可以增加一些营养物质的摄入，如鸭肉、猪肉、鳖肉、乌骨鸡、鱼、禽蛋、奶制品等既有营养又易消化的食物，同时还能增强抗病能力。而对于脾胃虚弱、消化不良的人群来说，可以常服健脾脾胃的莲子、山药、扁豆、百合等。

除此以外，秋季的饮食还应当注意“少辛多酸”，少吃辛辣发散之品，如辣椒、生姜、肉桂、花椒等。同时也要少吃煎炸烧烤等肥甘厚腻之品，这些食物易生湿热，损伤脾胃，加重秋燥。相反，可以多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物。（据《扬子晚报》）

## 秋季滋阴润肺少不了



果蔬类，如梨、石榴、荸荠等。

### 百合莲子煲鸭汤

**食材：**莲子30克、百合30克、老鸭1只、薏米30克、蜜枣两个、姜一片，盐少许。

**做法：**  
1. 先将所有材料洗净，老鸭宰杀干净，斩块焯水；  
2. 汤锅中放入所有材料加入适量清水，武火煮沸后转文火煮1小时；  
3. 放入适量盐调味即可。  
**功效：**补养心肺。劳心伤神的上班族，来一碗可迅速“回血”。（据《羊城晚报》）