

## 疾病防治

天气转凉要保暖  
谨防心血管疾病

天气转凉,心脑血管疾病相关话题频频登上热搜。7日至14日,浙江省温州市医科大学附属第二医院龙湾院区心内科加心脏监护中心7天收治心梗患者61例;江苏南京66岁李大伯因气温骤降凌晨突发心梗。这些事件都在提醒我们,秋冬季节是心脑血管疾病的高发期,需要格外注意预防。

秋冬季节气温变化大,早晚温差明显,容易导致血管收缩,增加心脑血管疾病的风险。因此,保暖是首要任务,尤其要注意头部、颈部和脚部的保暖,避免外周血管剧烈收缩引发疾病。在气温骤降来临前,提前采取防寒措施,保持室内温暖。

饮食方面,宜清淡,少盐、少油、少糖,注重饮食多样化。多吃新鲜蔬菜、水果和富含蛋白质的食物,适当增加水分的摄入,如多喝白开水、淡茶水等,以降低血液黏稠度。高血压、高血脂、糖尿病人群,应采取低盐、低脂、低糖的饮食方式,控制好血压、血脂、血糖能够有效预防心血管事件的发生。

随着气温逐渐寒冷,应避免喝冷饮,因为冷饮会刺激血管收缩,令血液无法顺利流通人体各处,血行瘀滞,损害人体健康,可能引起脑中风、心脏供血不足等情况。

天气干燥,人体水分流失快,若不及时补充水分,血液会变得黏稠。多喝水对心脑血管有益,尤其是高血脂人群,由于血脂长期累聚于血管,使血管变窄,形成动脉斑块,导致血液流通不畅,进而引起靶器官供血不足。

适当进行散步、太极拳等户外运动,能让心脏保持相对平稳的心率。运动时间应选择在起床后一小时左右,运动前可饮一杯温水,保障血液舒畅流通,避免刚起床就运动。同时,要避免剧烈运动,选择如骑自行车、太极拳、慢跑等有氧运动。

情绪波动也是心脑血管疾病的危险因素。秋分日后,北半球昼夜变长,日照时间减少,会影响人的情绪。因此,保持平和的心态,避免产生焦虑、紧张等不良情绪非常重要,遇到气温和气压变化时,尤其要保持心态平和,避免情绪激动。

如果既往有血糖、血压、血脂异常,要定期监测这些指标,如出现明显波动要及时就医或咨询医生,切勿盲目自行调整药物。

秋冬季节虽为心脑血管疾病高发季,但通过科学的预防措施,如注意保暖、合理饮食、避免冷饮、适当补充水分、适度运动、保持良好心态、定期监测健康指标等,可有效降低疾病风险,守护心脑血管健康。

仲轩 朱颖亮

## 食疗保健

秋意渐浓吃芋头  
健脾散结有益处

芋头可是秋冬养生的宝贝,在冬天多吃点芋头对身体特别好。中医说,芋头味道甜美的,有点辛味,性质平和,有消除肿块、解毒通便、调养脾胃、补充精气的作用,像脾胃不好、没胃口、容易累、口渴、长疮肿、长赘生物,还有皮肤烫伤这些问题,吃芋头都能改善。咱们国家早就有用芋头食补的做法了,《本草纲目》里就写了芋头能让脾胃变好,调理身体的气息,消散瘀血和肿块;《滇南本草》也说吃芋头能治中气不足,长期吃还能补肝肾、让身体更强壮。

生芋头是有毒的,一定要煮熟了才能吃,而且别因为好吃就吃太多,不然容易消化不良,以前的书上就提醒过“肚子胀的时候别吃”。另外,过敏的人、糖尿病患者,还有胃炎、胃十二指肠溃疡这些肠胃不太好的人,都不适合吃芋头。

芋头的吃法可多了,煮着吃、蒸着吃、烤着吃、烧着吃、炒着吃、烩着吃都行。下面这三道芋头做的美食,在家就能轻松做。

第一道,香甜桂花糖芋苗。准备60克新鲜小芋苗,还有适量藕粉和桂花酱。先把小芋头洗干净,去皮,放到水里,大火把水烧开,然后转成中小火慢慢煮。拿个小碗,放些藕粉,用冷水化开,等芋头煮得软软的,把藕粉倒进去,最后加上桂花酱搅拌均匀。香甜桂花糖芋苗能让脾胃更健康,补充身体的中气。

第二道,暖心莲藕红枣芋头汤。准备50克藕、50克芋头、5颗红枣、20克红皮花生,还有20克红糖。把芋头和莲藕的皮去掉,切成小块。在砂锅里放上红枣、花生、芋头、莲藕,再倒上没过食材的水,煮到水开,然后改成中小火,等芋头煮烂了,把红糖放进去搅拌均匀,再煮5分钟就可以喝了。暖心莲藕红枣芋头汤能补血,让身体暖和起来。

第三道,美味芋头海带排骨粥。准备50克芋头、100克海带、100克大米,还有150克排骨。先把海带洗干净,切成细条;芋头切成小块;大米洗干净。把这些材料和适量的水一起放到锅里煮粥,等煮好了,加点盐等调料,再煮一会儿就可以吃了。芋头海带排骨粥能帮助脾胃消化,消除积食。

秋天到了,天气慢慢变凉,大家可以多吃点芋头,既能享受美食,又能调养身体,让脾胃更好,还能消散结节。不过一定要记住哪些人不适合吃,这样才能吃得健康。

仲轩 朱颖亮

入秋后  
穿袜子睡觉更好?

专家建议:因人制宜,并非人人都适合

年年秋色最深处,岁岁霜降日日寒。随着天气不断变冷,“秋冻派”和“保暖派”的养生之争再次热烈起来。“秋冻派”主张:春捂秋冻,坚持“冻下不冻上”。“保暖派”主张:未病先防,牢记“寒从脚起”。那穿不穿袜子,究竟该怎么选呢?

“因人制宜,穿袜子睡觉并非人人都适合。”南京市第二医院中医科主任中医师沈建军认为,有两大类人群适合穿袜子睡觉。一是阳虚或体质虚弱容易感冒的人。因为体虚者容易在寒冷季节出现肢体末梢循环不畅,导致手足冰凉,通过穿袜子可以防止寒邪入侵、热量流失。二是皮肤干燥、脚后跟容易开裂的人。皮肤开裂和水分缺乏、天气干燥有关,清洁双脚后及时涂抹保湿霜,套上袜子,可以减少水分流失,防止热量散发过快,减少足部与床单被套之间的摩擦,防止开裂部位出血。

不过,穿袜子入眠对于一些患者来说就不那么推荐。专家指出,比如足癣患者,脚汗多、脚部有破损人群穿着袜子就不利于汗液排出,会导致足部过于湿润,为细菌繁殖创造条件,引发或加重感染。此外,糖尿病患者和足部水肿人群。因为水肿病人和糖尿病病人末梢循环差,无法准确判断袜子是否舒适,容易存在袜子过紧影响血液循环的情况。值得一提的是,阴虚的人常有手足心发热症状,阴虚和体质湿热人群穿袜子会加重内热症状,导致脚部闷热,影响睡眠质量。

当然,睡觉穿的袜子也需每天换洗,以防滋生细菌,增加感染风险。同时,睡觉穿的袜子也有所讲究。选择袜子时,最好选择透气的材质,如纯棉、羊毛等,并且松紧适宜,以免影响血液循环。

宗禾

秋季的“果中圣品”  
柿子浑身都是宝

CFP供图

柿子是备受大众喜爱的水果,因其颜色红亮、形状圆润,人们常借“事事如意”的谐音“柿柿如意”来传达美好祝福。它不仅美味可口,还具有较高的药用和保健价值,被誉为“果中圣品”。每100克柿子果肉中就含有0.16毫克维生素A、16毫克维生素C、9毫克钙、20毫克磷和0.2毫克铁,其中维生素C的含量更是苹果的10多倍。

中医认为,柿子性寒,味甘微涩,归肺、脾、胃、大肠经。《本草纲目》记载:“柿乃脾、肺、血分之果也。其味甘而气平,性涩而能收,故有健脾涩肠、治嗽止血之功。”而且,柿子浑身都是宝,柿皮、柿蒂、柿饼霜均可入药。

鲜柿子味甘、涩,性凉,具有清热润肺、生津止渴、健脾益胃等功效。比如,取250克鲜柿切碎取汁,用开水冲服,可治疗胃热伤阴引起的烦渴口干。

柿饼味甘、性平,有润肺化痰、健脾涩肠、止血等作用,能用于燥咳吐痰、脾虚食少、腹泻、便血、痔疮出血等症。例如,用60克柿饼挖开装入9克川贝蒸熟后服用,可治疗干咳;两个柿饼、两片陈皮和60克糯米一起煮粥服用,能治疗慢性肠炎。

柿霜即柿饼上所结的白霜,味甘,性凉,有清热生津、润肺止咳等功效。《本草纲目》记载:“柿霜乃其津液,生津化痰,清上焦心肺之热,治咽喉口舌疮

痛。”《医学衷中参西录》也说:“柿霜色白入肺经,其滑也能利肺痰,其润也能滋肺燥。”取柿霜温水化服,可治疗慢性支气管炎、干咳、咽炎;用柿霜涂擦患处,能缓解口疮、口角炎。

柿子叶,即柿子树上的叶子。取适量嫩柿叶用开水泡,当作茶饮,具有软化血管、降低血压、防止动脉硬化的功用,还能清热健胃、助消化。

柿蒂性平,味苦、涩,归胃经,有降逆下气、清热润肺、生津止渴、健脾化痰的功效,是中医治疗呃逆的关键药物,被称为“止呃要药”。对于顽固性呃逆,用5个柿子蒂、3片生姜和两个大茴香(八角)开水泡后代茶饮,可有效缓解。

柿子做粥是秋季养生佳品。柿叶粥能止咳平喘、扩管降压,适用于肺胀咳嗽、高血压病、高脂血症等。准备柿叶10克、大米100克、白糖适量。先将柿叶洗净,放入锅中加适量清水,浸泡5~10分钟后水煎取汁,再加大米煮粥,熟时调入白糖煮沸,每日1剂。柿子粥的功效是清热润燥、生津止渴,适用于肺燥及秋燥咳嗽、酒后烦渴、小便黄短等。需要鲜柿子两个、大米100克、白糖适量。将鲜柿子洗净榨汁备用,大米淘净后放入锅中煮粥,熟时调入柿子汁和白糖,煮至粥熟服用,每日1剂。

最后提醒大家,柿子虽好,但也不要贪吃哦。

仲轩 朱颖亮