



你的身体适应季节转换吗

◎王美华 来要水 李洁

防燥、健脾与保暖

天气逐渐转凉,昼夜温差增大。中医认为,秋来后,自然界的阳气渐收、阴气渐长,气候以干燥为主要特征,燥邪易伤肺脏。因此,此时的养生重点在于防燥润肺、滋阴保暖,同时注意健脾益胃,以提高机体适应季节转换的能力。

专家提醒,在饮食方面,应遵循“减辛增酸”的原则,多食用滋润生津的食物。例如梨、蜂蜜、银耳、百合、芝麻和糯米等,还可选用沙参、麦冬、山药等药材煲汤,以润肺养阴。同时,适当补充富含维生素C的果蔬,如柑橘、葡萄,有助于提升免疫力。此外,应尽量避免辛辣、烧烤、油炸及生冷食品,如辣椒、冰饮等,以免助燥伤阴,影响肺脾功能。

起居宜早睡早起,顺应自然界阳气收敛之势。由于昼夜温差较大,早晚应及时添衣,特别注意腹部、关节和脚部保暖。民间素有“白露勿露身,着凉易泻肚”之说,夜间睡眠时应关窗盖被,防止寒邪入侵。在运动方面,推荐选择散步、太极拳、八段锦等强度较低的项目,以身体微汗为宜,避免剧烈运动导致津液耗伤。

此时常见呼吸系统与消化系统问题,这是由于燥邪犯肺,很多人会出现口干咽燥、鼻干出血、干咳少痰、皮肤干燥等症状,易诱发感冒、支气管炎等。中医应对以“润”为法,可适当饮用百合雪梨汤、罗汉果茶,或遵医嘱服用养阴清肺丸、秋梨膏等缓解症状。脾胃虚弱者需慎食生冷,可加入生姜、红枣以温中。体弱及老年人群体还可通过艾灸足三里、肺俞等穴位增强正气。

秋季易引发“悲秋”情绪。专家建议多参与户外活动,与亲友相聚,培养积极乐观的心态。午后可适当听舒缓音乐或进行深呼吸训练,有助于情绪平稳,应避免过度思虑和长时间独处。

夏秋过渡期,防燥之余,需兼顾健脾与保暖,以达到身心调和、健康入秋。

多喝水能防秋燥吗

秋天很多人有口干咽干的困扰,这与“秋燥”有关系吗?另外,很多人认为多喝水就能防秋燥,这种说法是否正确?

专家解释,秋天空气湿度下降,昼夜温差增大,这时候人体容易受到干燥气候的影响,也就是中医说的“燥邪”侵袭,容易出现口干、咽干、皮肤干的症状,这与“秋燥”关系密切。

“多喝水就能够防秋燥”这种说法不完全对,燥邪伤人的核心是津液不足,这个“津液”是指机体一切正常水液的总称,它不仅是水,还包括气血运化生成的其他维持生命活动的液态物质,比如唾液、胃液、关节液等。

一方面,喝水是防秋燥的基础,水是津液的主要来源,及时补水能直接缓解津液不足的问题。正确的补水方式是“少量多次喝温水”。“少量”就是一次不超过200ml;“多次”是间隔1~2个小时,但是也不能盲目地固定间隔,一般来说要考虑运动量、气候还有疾病状态等,心肾功能不全的患者要遵医嘱控制饮水量。另外,温水是指35℃~40℃的水。

另一方面,中医防治秋燥遵循“滋阴润肺、生津止燥”的原则,分“饮食和中医调理”两方面。在饮食方面,推荐使用滋阴、润肺、生津的食材,比如梨或白萝卜煮水,同时可以少量加一点冰糖或山楂调节口感,也可以考虑蒸梨,可以把梨去核之后放入香油和少量的糖来蒸熟,糖尿病患者建议慎重应用。

在中医调理方面,专家推荐两个穴位,每天按摩1~2分钟,以局部酸胀为度。

第一个穴位是中府穴,中府穴在胸部前正中线旁开6寸,第一肋间。这个穴位是肺经的重要腧穴,可以梳理肺经,按揉它可以缓解咽干、咳嗽。

第二个穴位是照海穴,照海穴在足内踝尖直下1寸。这个穴位可以润燥生津滋阴,可以治疗口干、咽干。

谨防过敏性鼻炎

秋天和春天一样,对有些人意味着另一个烦恼的开始——过敏性鼻炎。

如果出现鼻痒、鼻塞、狂打喷嚏、鼻涕流个不停等症状,有的人还伴有眼睛痒、喉咙痒,这些可能都是花粉这一“元凶”在作祟。

看天出行。入秋后,菊科蒿属、藜科、桑科等植物进入盛花期,花粉随风飘散,成为过敏人群的“隐形困扰”。花粉浓度高峰时段通常在每天10时至17时,这期间尽量减少户外活动,尽可能减少花粉的吸入量。

减少暴露。避免直接接触过敏原,是减少过敏的有效方法。如果需要外出,建议佩戴口罩、防护镜,穿长袖衣物,避免裸露皮肤与花粉的直接接触。避免前往植物密集区域。还有一个细节要注意,回到家中要及时更换衣物并洗手、洗脸,若接触了较多过敏原,回家后可用生理盐水清洗鼻腔,减少花粉残留。此外,花粉浓度高峰时段减少开窗频次。用湿拖把、湿抹布等清洁室内,避免花粉飞扬;尽量不要在室外晾晒床单、衣物等,避免沾染花粉。雨后空气清新,花粉浓度降低,是户外活动的好时机。

提高免疫力。自身的免疫力就是抵抗花粉过敏最好的“金钟罩”。日常要保证良好睡眠,因为熬夜易造成免疫功能障碍,导致过敏症状频发;饮食宜营养均衡,多吃绿色的、新鲜的食物,适量饮水。适量运动可以提高机体免疫力,但最好选择清晨或雨后室外花粉浓度较低的时间段进行锻炼。保持良好心情也很重要。

及时就医。专家建议,花粉过敏或有哮喘和其他过敏症状的患者应注意适当增减衣物,避免着凉感冒,防止加重过敏症状。同时,出现花粉过敏症状或感到不适时,不要自行把过敏当成普通感冒治疗,更要警惕“三无”偏方,应及时前往正规的医院、药房,在专业医师、药师的指导下科学、持续、规范用药。

查出肺结节到底怎么办

◎戴欣 秦博宇

近年来,随着医学影像技术的发展和健康体检意识的提高,越来越多的人通过肺部CT检查发现自己患有“肺结节”。这个医学术语常常让人们感到恐慌,甚至联想到肺癌。很多人在发现肺部结节以后,因缺乏正确认知而陷入焦虑,甚至盲目接受过度治疗;也有一些人因为忽视随访而错过最佳干预时机。所以,发现肺结节,大家不禁要问:“我该怎么办呢?”

肺结节≠肺癌!绝大多数结节是良性的,但科学认识、规范管理至关重要。针对肺结节的管理应遵循“早期发现、准确评估、动态观察、谨慎决策”的原则,既不要造成过度焦虑和过度治疗,也不要贻误病情导致疾病进展。

肺结节怎么来的?常见原因包括感染与炎症、良性病变、恶性肿瘤、环境与生活习惯。

怎么知道肺结节是良性还是恶性

研究表明,体检发现的肺结节中,90%以上为良性病变或陈旧性病变,诊断肺结节是良性还是恶性病变,需要根据CT检查看到的结节的大小、密度、形态等,以及患者的年龄、吸烟史、家族史、疾病史等综合评估。在肺部CT检查的基础上,当难以判断肺结节性质的时候,有时还会建议间隔几个月再次复查肺部CT动态观察结节变化,或者进一步进行PET-CT检查看结节的代谢情况,甚至行穿刺活检或者气管镜活检,根据组织病理进行明确,还可以参考血液肿瘤标志物化验来辅助判断。

发现肺结节都有什么办法进行处理

发现肺结节以后不用紧张焦虑,因为绝大多数肺结节均为良性,只需要随访观察即可,即使怀疑恶性的肺结节,也有多种手段和方法,达到治愈性目的。所以,发现肺部结节,到医院找专科的医生,尤其是现在很多医院都有针对肺癌、肺结节的多学科联合门诊,可以给到患者最专业、最准确、最适合的诊疗建议。医生会根据对肺结节的评估结果,并结合患者的年龄、身体状况、合并疾病、个人意愿等,建议对肺结节进行随访观察或者针对性的处理。

肺结节患者如何进行心理调适

当患者知道自己有肺结节以后,常常会出现各种从心理到躯体的不适。常见的心理问题最多见的是焦虑型,常常会想:“我是不是得了肺癌?”“结节会不会突然增大?”“会不会转移?”恨不得过几天就复查一次肺部CT。

除此之外,也有逃避型的,觉得“反正没症状,根本不需要管”。甚至把存在肺结节的事情抛之脑后,完全不管不顾也不复查随访。还有过度治疗型,就想“必须马上切掉”,觉得只有手术才能保证没有问题。针对这些情况,都需要科学应对。包括:接受专业指导,请专科医生诊治,与医生充分沟通,了解结节的具体风险;建立随访计划,将复查时间标记在日历上,避免遗忘或过度担忧;调整生活方式,戒烟并远离二手烟;增加富含抗氧化物质的食物如深色蔬菜、坚果等;适度运动如快走、游泳等增强肺功能;心理支持方面,可以加入患者社群,分享经验,若焦虑严重,可寻求心理咨询。