

秋燥有“温凉” 治疗各有方

秋风送爽，在享受秋高气爽的同时，不少人发现身体变得有点“干”。

鼻咽干燥、咽痛干咳、尿黄便秘、牙龈肿痛、眼睛干涩、皮肤干燥、瘙痒难耐、心烦意乱、失眠多梦、头发干枯打结……广东省中医院大德路总院透析科主任林启展表示，这些其实都是秋燥的典型症状。不过，秋燥也有“温燥”“凉燥”之分，因此此时养生，应先辨别寒热再对症调理。

秋燥有“温燥”“凉燥”之分

秋燥是人体受到“燥邪”侵袭而发生的疾病。秋燥的性质有寒热之分，所以通常也分为“温燥”和“凉燥”两种类型。

如何区分辨别？温燥

常出现在夏秋交替之时。当暑热未清，气候尚热，却干燥少雨，故燥淫所伤，常兼湿热，困扰于体内，称之为温燥证。

凉燥则多在秋冬交替之时。当炎暑渐去，气候冷凉，燥淫常兼寒冷之气为害，感而受之者，形成凉燥证。

林启展表示，温燥是肺津受灼，一般会出现如头痛身热、干咳无痰、痰黏难咳、气逆而喘、咽喉干痛、鼻干唇燥、心烦口渴喜冷饮、小便短黄、大便干结等症状。若为凉燥，干燥症状与温燥类似，但少了红肿热痛等温热之症。

润燥养肺不仅仅是“多喝水”

林启展提醒，燥邪最易伤肺，肺主皮毛，因此秋

燥容易导致身体的津液不足，出现各种“干燥症”。此时保养体内阴液成为首要任务，因此，秋季养生重在润燥养肺。

应对秋燥，要补充身体津液，不仅是平时多喝水。广东省中医院肾病科主治医师杨敏建议，日常从饮食调理入手，可适当选食一些润肺清燥、养阴生津的食物，比如甘蔗、百合、银耳、淮山、蜂蜜、藕等。如互相搭配则功效更佳，如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。

很多人会习惯入秋“贴秋膘”，但是进食过多温补肥腻之品，也容易导致内热上火。此时应尽量少吃油炸、烧烤以及热性食物，如辣椒、生姜等。



秋季水果丰美，可多吃水果，如秋天应季常见的梨、甘蔗、香蕉、苹果等，不仅能补充人体水分，且滋阴润燥，还能防止因秋燥而引起的便秘。

此外，还可适当选用一些中药茶饮进行对症调养。杨敏建议，对于凉燥者，尤其是咽干咳嗽的人，可以将紫苏叶、苦杏仁、陈皮、梨皮、甘草搭配成茶饮，理气止咳；若是温燥，如耳鸣目赤、牙龈肿痛、眼睛干涩、心烦多梦等心火上炎症状的，可用连翘、天冬、栀子、淡竹叶、决明子、甘草等搭配成茶饮，润燥清火；若是温燥，且呈精神疲倦、不思饮食、舌燥唇干、舌红无苔等症状，可尝试西洋参、沙参、麦冬、生地、玉竹加点冰糖的生津益胃饮。 林清清

健康饮食

深秋老年保健三膳

玉屏风散 取黄芪10克，白术20克，防风10克。加入适量清水，煎煮取液，代茶饮。或者服用玉屏风颗粒，每日2~3次。针对基础病多、体质较差、易感冒及气虚的人群，在秋季坚持服用，可以起到补气固表止汗、增强抵抗力的作用。

薯蓣饮 取山药120克，洗净、去皮、切片；或者干山药60克，浸泡后去皮、切片。大枣10枚，洗净；大米50克。三者一起放入锅中，煮粥，加入适量蜂蜜调味，每日早晨空腹食用1~2小碗。可补肺、脾、肾三脏，适用于虚劳乏力、大病术后、消化功能不好、慢性咳嗽气喘、夜尿过多等。

葛根天麻汤 取葛根、天麻各15克，洗净；红枣10枚。三者一起放入锅中，加入适量清水，煮汤。每次服用1~2小碗，连枣同食，每日2次。秋季天气渐冷，老年人或者高血压患者如出现头晕、肢体麻木者，可服用此方。侯倩

爱心有约(38)

堵住心脏的“耳朵”：预防房颤导致的“中风”

年逾古稀的张阿姨患有房颤10多年，并伴有冠心病、糖尿病、高血压、高血脂，长期服用降压药、降糖药、降脂药以及阿司匹林。可就在上月初，张阿姨早上醒来突然左侧身体不会动了，这可把家人吓坏了，赶紧送到医院治疗。经诊断，张阿姨是由于房颤导致了脑血栓，也就是我们常说的中风。张阿姨在神经内科经过溶栓、康复等治疗后，肢体活动逐渐恢复。像张阿姨这样高龄、女性、高血压、高血脂、高血糖、冠心病等集于一身，是典型的房颤中风高危患者，随时可能二次中风。同时这样的患者，口服抗凝药物预防中风发生脑出血的风险更高。为了进一步治疗房

颤，张阿姨来到了思达心脏医院。经过综合评估，最终医护团队决定为张阿姨进行房颤射频+左心耳封堵一站式手术，手术十分顺利。出院时，张阿姨和家属激动地表示：“感谢医生们用精湛的医术为我解除了痛苦，不用终身吃抗凝药了，也不用担心发生中风了！”

房颤是中老年最常见的心律失常。一项流行病学研究显示，房颤的发病率在50~61岁增加到2.1%~4.2%，62~72岁为7.3%~11%，73~79岁为14.4%，80岁以上17.6%。目前我国约有1000万老年房颤患者，而且这个数据还在不断增加。房颤导致中风的机率高达13%~24%；如果房颤患者

合并高血压、糖尿病等疾病，中风的风险更是高达30%以上。

什么是左心耳封堵术？

此“耳”非彼耳，左心耳位于左心房的左前上方，因形似耳朵而被称为“左心耳”。研究表明，非瓣膜性房颤患者90%以上的血栓来源于左心耳。当这些血栓脱落，随着血液流动行走，会堵塞脑血管，导致患者脑组织缺血坏死，从而发生脑中风。左心耳封堵术就是通过特殊的封堵伞封闭左心耳开口，使左心耳完全闭合，从而消除了左心耳形成血栓的隐患，达到预防脑中风的目的。

左心耳封堵术是一种微创、安全的手术。整个手术时间短、创伤小、恢复

快，封堵术后，房颤患者仅需要服用抗凝药3月，待封堵器被内皮组织完全覆盖后，即可告别长期服用抗凝药的烦恼，同时有效降低脑中风的发生率。

哪些患者适合做左心耳封堵术？

如果房颤患者服用抗凝药存在较高的出血风险，或者曾发生过不易管控的严重出血，或者不能、不愿、不适合坚持长期规范抗凝治疗，可以选择接受微创左心耳封堵术来降低房颤中风的风险。对于房颤合并冠心病支架术后需要抗凝药物联用抗血小板药物的患者，也可以考虑通过接受左心耳封堵术来预防中风，规避因病情需要同时服用多种抗凝药物带来的出血风险。

(舒琴 青岛思达心脏医院副主任医师、心内科五病区主任)

“优质蛋白十佳食物”出炉

中国营养学会全民营养周专家组前不久对常见食物进行了营养评价，选出了排在前十名的“优质蛋白质十佳食物”。指标一是“蛋白质含量”，即每100克食物中所含蛋白质数量；指标二是“蛋白质的氨基酸评分”，氨基酸评分得分越高，说明蛋白质质量越好，机体越容易吸收利用。

排名第一的是鸡蛋，其氨基酸组成与人体的需要非常接近，健康人应每天吃一个鸡蛋；紧随其后的是牛奶，建议每人每天喝300克牛奶；第三是鱼肉，适量摄入有利于降低高血脂等心血管疾病的发病风险；第四是虾肉，其脂肪含量较低且多为不饱和脂肪酸，建议成人每天水产品的摄入量为40~75克；第五是鸡肉、鸭肉、瘦牛肉、瘦羊肉、瘦猪肉分列第六至第九名；排在第十位的大豆是唯一上榜的植物蛋白来源食物。健康人士每天应摄入15~25克大豆或相当量的豆制品。 王仲霞

野生海参6斤999

淡干海参买1送1 沂蒙山蜂蜜10斤299

1、高档野生即食刺参:6~8年壮年参，肥美新鲜。今天333元/斤,3斤送3斤,6斤999元,本周特惠“买6斤送8斤”,14斤1998元吃半年。

2、大连臻品野生即食“参王”:深海纯野生、肉厚、壮年参，口感佳，现买2斤送2斤，共1099元。本周更推出“买4斤送5斤”特惠，9斤只需1998元，吃半年。

3、大连纯野生淡干刺参:刺好、筋粗、肉厚，涨发12斤以上，两种原价一斤2399元、2899元，现买1斤送1斤，都是回头客。

4、高档沂蒙山野生成熟蜂蜜:纯天然，不勾兑，香甜可口，滋补佳品，75元/斤，特惠买5斤送5斤，10斤299元。

电话:186-1519-3097 (各地免费送货)

沙棘果粉为什么倍受老年朋友的喜爱

沙棘是地球上古老的植物之一。经历了两亿多年的沧桑岁月，和第四纪冰川期和荒漠化的严峻考验，物竞天择，适者生存。大多数的植物消失了，沙棘却顽强的存活了下来。

沙棘果粉就是采用低温萃取技术，实现6小时从“野生沙棘小果”到“沙棘原浆”到“沙棘果粉”的升级。一袋沙棘果粉≈240颗野生小果沙棘（沙棘果+沙棘汁+沙棘籽+沙棘籽油）的全部营养——维生素、多糖、黄酮、矿物质、氨基酸等，里面不添加一滴水，也不添加任何化学添加剂，确保每袋“沙棘果粉”都是精华，就连沙棘油都清晰可见！是缺乏VC，睡眠不好、抵抗力低下、消化不良等人群的优选营养品。

为了让读者朋友们辨别沙棘果粉的好坏，让更多的人喝到优质实惠的沙棘果粉，老年生活报康康商城特联合厂家推出“购买一盒优品八霖沙棘果粉再送6盒一年用量的沙棘维生素C片优惠活动”，此次活动只有100名额，不能到店的读者可免费邮寄货到付款！

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线:125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

共享按摩椅 并非人人适合

68岁的陈女士在商场使用共享按摩椅后，腰疼越来越严重。来到医院检查，发现腰椎压缩性骨折，且椎体上出现空洞，是典型的骨折后骨不连症状。

医生表示，按摩椅不像人工按摩一样有专业手法，一般只有捶、顶、挤，而且很多按摩椅力度都太猛，甚至有些人还盲目追求力度，对于骨质疏松的人来说，很容易导致骨折。腰部、颈部不适的人，高血压、心血管病患者，糖尿病患者，过饱、过饿、过累人群也不要随意使用按摩椅。 佚名

