

秋季易生“三把火”

山西省中医院门诊办 李鑫

秋天气候干燥，容易上火，主要表现为口干舌燥、小便赤黄、大便干结、眼睛分泌物增多和口苦等。尤其是胃火、肝火和心火在秋季燃烧得更加猛烈。

胃火 暴饮暴食、吃太多肥甘厚腻的食物可增加脾胃负担，从而造成胃火。胃火主要表现为口舌生疮、大便干结、嘴巴中发苦、上腹部胀满等。平时应多吃新鲜蔬菜和水果，比如黄瓜、西红柿和芹菜、柚子和西瓜等；避免暴

饮暴食，注意饮食清淡。

肝火 肝主疏泄。秋天气机收敛，皮肤毛孔处于闭合状态，影响肝向外发散，易造成肝气郁滞，久而久之造成肝火旺盛。主要表现为头晕目眩、口干口苦、情绪难以控制、月经不规律等。平时应多喝薄荷菊花茶来清肝火；保持适度运动，能加快气血运行速度，帮助化开郁滞之气，推荐转体运动，能疏通肝胆经络。

心火 肝火问题一直没有解决，会逐渐发展成心火，主要表现为失眠多

梦、口舌生疮或糜烂、心慌、尿液发黄和排尿时有灼热感。

一碗汤去“秋火” 日常生活中酸梅汤被认为是寒凉清火的饮料，适合夏天喝，其实它并不寒凉，而是清补的好东西。秋冬温服酸梅汤，避免寒凉伤肺，同样可以生津润燥，达到下火的目的。准备乌梅30克，山楂10克，甘草5克，桑葚10克，陈皮5克，玫瑰花3克，薄荷1克。大火转小火煮15分钟即可，再加一点冰糖，一日两次温服。



北京清华长庚医院眼科主任医师张纯从医三十多年，擅长各种类型青光眼的诊断和治疗，从事视网膜神经损伤机制及神经保护、再生的研究，他在国际上首次阐明了Th1/Th2免疫失衡致视网膜神经节细胞损伤的新理论；率先结合传统手段，利用微视野计、OCTA、闪烁刺激电生理等手段对青光眼全疾病周期进行量化评估，提升青光眼手术疗效。图为张纯（右一）为患者看诊。
于悦超报道，杨欣撰

■声音

预防出生缺陷，守护生命起点健康，是人口高质量发展的第一道关口。

——加强知识普及和健康教育，提高育龄人群防治知识知晓率；强化服务机构建设，解决服务资源不充分不平衡问题，优化防治服务，我们就能够把出生缺陷发生率进一步降下来。人民日报评论说。

让“老幼共托”解决一老一小照护难题。

——在当下许多家庭面临“一老一小”照护难题之际，将托老与托幼服务相融合、通过在同一空间下进行老幼照料、代际学习和互动交流的“老幼共托”，无疑可以缓解“一老一小”的后顾之忧。红网评论说。

医院挂号机制漏洞亟需堵上。

——据央视新闻报道，据警方查证，一个专家号被倒卖到几百元至上千元不等，最贵的一个号竟然倒卖到5000元。患者挂号困难，“号贩子”却将挂号做成了买卖。华声在线评论说。

面包防腐剂脱氢乙酸钠被禁用，进一步守护食品安全。

——对脱氢乙酸及其钠盐标准的调整需要一个时间过渡，寻找到其他可替代的方式，以保证人们能消费安全可口的面包和糕点。光明网评论说。

照顾好失能老人，就是拯救一个家庭。

——针对“老老人”群体的养老服务保障，北京发布《关于加强“老老人”服务保障的若干措施》。出台专门服务保障措施助力“老有所养”，也是托举和拯救“老老人”背后的一个个家庭。新京报评论说。

“手机化”带来安全隐患，给孩子用的“手表”应该做好分内事。

——智能手表过度“手机化”，分散孩子的学习注意力，还影响身心健康。期待儿童智能手表成为孩子手腕上的“守护者”和“好伙伴”。极目新闻评论说。

莫让直播带货沦为乱象温床。

——近段时间，一些行业头部大主播先后陷入“翻车”危机，说明直播带货的无序发展已到尽头。套路没有出路，真诚才是王道。人民网评论说。

一克茯苓“金不换”

山西省中医院代谢病科 岂美琼

茯苓又称玉灵、松薯，功效广泛，具有利水渗湿、健脾、宁心等功效，四季皆宜食用。与各种食物、药物配合，不管寒、湿、风、温等诸疾均可发挥其独特的功效，民间俗称，一克茯苓“金不换”。

推荐茯苓的四款吃法：

茯苓薏米粥 准备薏苡仁60克，白茯苓50克，糯米100克。先将白茯苓打碎入砂锅内，加水300毫升，煎至100~150毫升，去渣取汁。薏苡仁，糯米加水500毫升，武火煮成稀粥。兑入茯苓

汁，煮开2~3沸即成。功效：健脾补肺。

生姜陈皮茯苓水 准备茯苓10克、陈皮2克、生姜5克。将所有食材放进养生壶，注入1000毫升清水，15分钟左右即可。功效：理气化痰、健脾利胃、驱寒祛湿。

茯苓山楂荷叶水 准备茯苓10克、山楂3克、荷叶2克，将食材放入养生壶，加水1000毫升沸腾后煮15分钟即可。功效：适合肝火旺，脾胃不好，有口气的人群。

茯苓山楂菊花水 准备茯苓10克、山楂5克、菊花2克，将食材放入养

生壶，加水1000毫升沸腾后煮15分钟。能祛湿，健脾开胃，清热明目。

注意肾虚的病人不建议服用茯苓。肾虚患者就有尿频尿急的症状，茯苓利尿，会让肾虚患者尿频尿急情况更严重。茯苓也不能与米醋、浓茶等同食会影响药效，严重的会发生腹痛、支气管哮喘和皮肤红肿等中毒过敏症状。

在选购茯苓时注意甄别真伪：真茯苓遇碘伏不变色，开水难煮开；断面有凹凸感，表面有裂纹。颜色略带有黄褐色，指甲刮无粉尘脱落；闻之无异味或味淡，嚼之黏。

手臂无支撑测血压会虚高

上海市第十人民医院泛血管病中心张毅：经典的血压测量需患者坐于有靠背的椅子，选择合适尺寸袖带，平静休息3分钟。双脚平放地面不交叉，测量手臂应与心脏同高并放置桌上。取第2次或后两次测量平均值。忽略这些步骤可能导致显著误差，进而引发不必要的药物治疗或降压效果不佳。美国医学杂志子刊发表了一项研究，与经典血压测量相比，把测量手臂放在腿上或放在体侧，可能分别高估收缩压3.9~6.5毫米汞柱，高估舒张压4~4.5毫米汞柱。可见良好的血压测量姿势非常重要。

关节肿痛做个热敷包

北京中医药大学东方医院风湿科副主任医师韦尼：出现关节肿胀疼痛的患者，可以准备花椒、干姜、小茴香，用毛巾或纱布包裹并扎紧一端，制成热敷包，放置于锅内隔水蒸，待热敷包湿润且有药味散出后取出，稍放置等温度下降后可热敷病变关节。注意要防止烫伤皮肤，温度不可过高。也可以将上述物品加水后煮沸，待温度降至皮肤可接受程度时倒入桶中泡洗病变关节，周围用浴巾包裹以减少热蒸汽外散。秋冬季气温下降时膝关节疼痛更容易频繁发作，关节炎患者尤其要注意加强关节保暖。

■健康提示