

健康关注

早秋养生吃出来

冯璐

又到了“雨气排残暑，风声送早秋”的季节。早秋季节气温仍然较高，然而由于雨水较多，因此目前秋燥的一应表现，如皮肤干燥、容易瘙痒、舌红少津、大便干结等还不明显，但其实人体已经开始受到秋燥的影响，“肺司呼吸，主皮毛，与大肠相表里”。但肺又为娇脏，不耐寒热，喜润恶燥，很容易受到燥邪的侵犯，耗伤肺之阴精。最近雷雨天降水较多，湿气较重。而“湿”是导致各种疾病的常见原因，如果湿邪侵犯人体，容易导致腹部胀满、食欲不振、大便溏泄、身体沉重困乏等症状。因此虽然秋天来了，然而由于今年夏天受高温“煎熬”耗伤人体津液，再加早秋暑湿并没散去还夹杂温燥，在这个季节交替之时，人体很容易感到不适。因此要进行综合调补，强身健体。

江苏省中医院呼吸科主任医师孙凯认为，今年夏季酷热，人体消耗大，体内的营养物质相对缺乏，故有体重减轻、倦怠乏力、食欲降低等体虚症状，早秋时节调养身体很有必要。

中药汤剂调理

早秋所感受到的燥邪属于温燥，往往带有夏的余热，燥易伤肺，耗伤阴津，表现为发热、微恶风寒、头痛、干咳少痰、咽干口燥、大便干结，舌红少津等。拟方桑杏汤加减。常用桑叶、杏仁、南沙参、麦冬、梨皮、川贝母、芦根等。若燥邪伤肺较重，证见身热，干咳，舌红少苔，脉虚大而数，则属温燥重

证，则宜清燥救肺汤，药用桑叶、生石膏、阿胶、胡麻仁、枇杷叶、人参、麦冬、杏仁、甘草等。

秋属燥，而燥气最易伤肺，秋天易肺燥阴亏，因而，秋天需要润肺。燥则润之，可以用沙参、麦冬、天冬、杏仁、百合、秋梨、荸荠、银耳、甘草等。

秋天的肺燥还常与肺肾阴亏并见，除肺胃津亏症状外，还有头晕、腰酸、精少、带下等症。药用枸杞子10克、麦冬10克泡水饮用，或者服六味地黄丸或大补阴丸（熟地黄、龟板、猪脊髓、黄柏、知母、蜂蜜）。

饮食调理

注意饮食调理，可以适当多吃甘、淡、滋润的食品，既补脾胃，又养肺润肠。另一方面是补肺气。保证合理的营养是补肺气的基础。要注意防止热能过剩，在秋季饮食中，要注意适量，而不能放纵食欲，大吃大喝。

中医称“秋气燥，宜食麻仁，以润其燥”。首先应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品，如尖辣椒、胡椒等，应当多吃一些蔬菜、瓜果，如冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、绿叶菜、苹果、香蕉等。另外，避免各种湿热之气积蓄。因此提倡吃一些有散发功用的辛香气味食物，如芹菜。

秋梨是很好的秋季水果，生吃清火润肺，生津止渴，止咳化痰，适宜于阴虚肺燥，出现肺热咳嗽、咽喉肿痛、大便干结的人食用。若老人肺燥脾虚，生吃

梨，易便溏腹泻，则宜蒸梨或煎煮服用。另外，芝麻、蜂蜜、百合、杏仁、乳品等柔润食品，可以益胃生津，有益健康。同时可适当多食一些酸味果蔬，食酸以收之。

百合：有补肺、润肺、清心安神、消除疲劳和润燥止咳的作用。

山药：其特点是补而不滞，不热不燥，不论男女老幼、有病无病、体健体弱，都适合食用。

白扁豆：初秋，用白扁豆煮粥或煎汤服，可消暑热、化暑湿、健脾胃、增食欲。

藕：生藕能清热生津止渴；熟藕能健脾开胃益血。有“暑天宜生藕，秋凉宜熟藕，生食宜鲜藕，熟食宜壮老”的说法。

黄鳝：入秋食鳝，不但补益力强，对人体血糖还有一定的调节作用，烧鳝段、清炖黄鳝、炒鳝丝、黄鳝粥等均可。

栗子：有健脾养胃、补肾壮骨的作用。

胡桃：能补肾固精、温肺定喘，又能益气养血、润燥润肠。

红枣：红枣是滋阴润燥、益肺补气的清补食品，如能与银耳、百合、山药共同煨食，效果更好。

苦瓜：苦瓜有清热祛心火、解毒、明目、补气益精的作用。此外，早秋还适合食用梨、荸荠、海蜇、胡萝卜、荠菜、平菇、海带、番茄、兔肉，进补则适宜用黄芪、人参、沙参、枸杞子、黄精等。

健康互联网

关注生命早期营养 降低出生缺陷

喻京英

有关数据显示，我国每年新增出生缺陷患儿约90万例。常见的出生缺陷有神经管畸形、先天性心脏病、唇腭裂等。经过多年来的科普教育，神经管畸形有所降低，但是其它的出生缺陷形势依然严峻，先天性心脏病已成为我国新生儿十大出生缺陷中之首。

随着全面二孩时代的到来，公众愈加关注优生优育。北京医院妇产科主任王少为教授在近日举办的爱孕科科普演讲活动中表示，应关注生命早期营养，以降低出生缺陷。“不治已病治未病”，预防疾病所获收益远远大于治疗，在备孕期强化预防出生缺陷意识，能大大降低出生缺陷的发生。

王少为说，大量临床研究证实，孕期缺乏营养素与胎儿出生缺陷密切相关，因此呼吁加强营养干预。建议育龄女性在备孕（孕前3个月）及孕早期摄入富含叶酸的饮食的同时，应补充叶酸的多元营养素，使孕妇红细胞叶酸水平达到足够预防胎儿神经管缺陷的水平，同时预防叶酸缺乏所引发的相关出生缺陷。

专家指出，单纯膳食补充可能无法均衡满足整个孕期对多元营养素的需求，基于合理饮食，最好能额外补充一些孕期专用的复合维生素。微量营养素之间具有协同作用，降低疾病风险或协同促进吸收。在此需要提醒准备怀孕和已经怀孕的女性，不仅要在怀孕前3个月和神经管发育的那几个月补充叶酸，在整个孕期都要注意补充含叶酸的孕妇复合维生素。

目前我国对出生缺陷问题采取了三级预防干预措施，这也是世界卫生组织建议的干预措施。一级预防是开展健康教育、健康促进，并进行包括婚检、孕前优生健康检查、孕早期增补叶酸等在内的干预项目；二级预防是在孕产期保健的过程中，积极推进产前筛查、产前诊断，努力控制缺陷儿的出生；三级预防措施主要是新生儿疾病筛查，对有出生缺陷的新生儿进行早筛查、早治疗、早康复，减少残疾的发生，提高这些孩子今后的生活质量。

医说新语

靶向药物为患者 提供更有效治疗

珏晓

近日，肺癌靶向药物ERFR-TKI在中国被全面纳入医保目录，与传统的化疗相比，基因突变的肺癌患者使用靶向药物治疗的有效率显著提高，中位生存期延长至两年以上，有的患者还可以获得更长的生存。为此，首都医科大学宣武医院胸外科主任医师支修益教授表示，这表明我国改善肺癌患者预后和5年生存期生活质量的决心。

支修益说，晚期肺癌的传统一线治疗以化疗为主，但患者的平均缓解率仅为35%，生存期仅8至10月，大部分的患者生存期不超过1年至3年。化疗后常伴有明显的毒副作用，例如恶心、呕吐、脱发、白细胞减少等，严重影响患者的生活质量，增加公共医疗负担。靶向药物ERFR-TKI治疗针对特定基因突变的肺癌患者疗效更为显著，因此，患者在用药之前需要通过基因检测来确诊。

支修益介绍说，此次被纳入国家医保目录的一代肺癌靶向药物，主要是针对表皮生长因子受体(EGFR)突变的非小细胞肺癌患者。与传统化疗相比，肺癌靶向治疗对肿瘤的抑制效果更好，能够显著延长肿瘤的复发时间。研究显示，使用吉非替尼治疗EGFR阳性突变非小细胞肺癌，患者的生存时间延长，而且患者可以在家自行口服治疗，免去住院治疗的麻烦。

支修益强调，由于老龄化、吸烟、环境污染等因素，肺癌的发病率逐年上升。由于肺癌起病隐匿，早期周围型肺癌没有任何临床症状，75%的患者确诊时已是晚期。此次纳入国家医保目录后，肺癌患者的靶向治疗花费将降低，对于肺癌患者是一个福音。

健康资讯

全国麻醉学术年会召开

本报电（郭静娟）中华医学会第25次全国麻醉学术年会在河南召开。会议以“从麻醉学到围术期医学”为主题，开展了广泛的学术交流。

北京医院麻醉科主任左明章教授、浙江大学医学院副院长方向明教授，分别就围术期疼痛管理和ERAS（快速康复外科）在围术期的应用进行了学术报告及交流，促进了疼痛规范化管理的普及。

杜仲康养工程启动

本报电（范昕）“中国杜仲产业化高峰论坛暨膳本善食品杜仲康养工程”近日在京举办。

据介绍，杜仲是我国特有的经济植物，也是中国独有的传统中药珍品。在健康领域已受到国内外学者专家高度关注，有关杜仲健康领域的各类学术论文达40多篇，内容涉及杜仲中医药治疗运用、杜仲健身养生文化、杜仲饮食养生文化等。

盲女春玲获免费生产医疗服务

本报电（续续）北京明德医院院长陈沛近日宣布，将免费为盲女周春玲提供孕检、生产等一系列医疗服务。

据介绍，周春玲自小生活在山东农村，因为药物原因，导致双目失明。祸不单行，由于饮食不科学、缺乏运动，她的体重一度达到270斤，几乎是每天“抱着”制氧机生活。2015年，明德亚示糖尿病减重中心首席专家黄致银免费为其做了减重手术。很快，周春玲的体重下降到了150斤。随着体重下降，周春玲的身体功能也得到极大改善。前不久，她顺利怀孕，将要当妈妈了。北京明德医院妇产科主任王蕊说，目前，周春玲母子的情况基本正常，孩子将在下月出生。

链接▶▶▶



如何健康贴秋膘

贴秋膘习俗起源于清朝，尤其在北方民间流行较甚。一是因为北方秋季是收获的季节，以肉贴膘好有助农忙。二是从文化讲，我国唐、元、清等朝代，以胖为美，秋季吃好既可防病又可养生。三是北方冬天寒冷，贴秋膘可以御寒，帮助度过漫长的冬季。随着人们生活水平的提高，今日的“贴秋膘”习俗已经失去传统意义上的“食

肉进补”之意，应把“贴秋膘”当成一种社会节日文化。从当今科学发展角度看，秋季养生保健应以润燥为主，科学贴秋膘。山东省济宁市中医院内科专家、副主任医师高颖说，夏天人体内储存的营养损耗不少，秋季适当进补能增加机体抵抗力，但是秋季进补也要根据个人体质不同而选择不同的进补方式，切忌盲目。

俗话说：“秋天补得好，一冬病不找。”但前提是要补得好，如果补过了头，每天的热量摄入大于消耗，“贴膘”很快会演变成发福，高血压、冠心病、脑动脉硬化等就会接踵而至。中医认为，贴秋膘一定要因人而异、因人而补。对于体重属于超重肥胖的，切忌贴秋膘；对于体重偏低的，特别是属于低体重的，可以科学适当“贴秋膘”。如何贴秋膘才健康？专家提出以下几个建议。

除湿热

秋天虽然天气渐凉，但燥热、暑湿之气在体内还存在，所以应先排除夏季的湿热之邪，入秋后适当多吃冬瓜、苦瓜等祛湿热的食物，然后再补养人体所需。

避免盲目服用补药

很多人为了贴秋膘就乱服补药，殊不知任何补药服用过量都很伤身。如过量服用参茸类补品，可引起腹胀、不思饮食。药补不如食补，合

理膳食才是最好的进补方式。切忌过度进补、以药代食，更不能无病乱补，所以适量最重要。对于体虚多病的人群，秋冬季节可到正规医疗机构，根据中医辨证论治，结合自身体质服用膏方调理身体。

切忌大补特补

大补特补易致人体阴阳失衡，诱发疾病。最好的进补时间应该是立冬或冬至过后，所谓“冬天进补，来年打虎”，就是说滋补营养在冬天为宜，且应以平补、清补为主。

贴秋膘适宜食品

多吃薯类，如山药、红薯、芋头等。用薯类适当替代精米白面，可以预防肥胖和多种慢性病。可经常吃鱼，鱼肉蛋白质含量高、脂肪含量低，有利于保持体重。秋季干燥，容易上火，要少吃辛辣、煎炸的食品，保证每天摄入新鲜蔬菜、水果，如百合、莲子、萝卜、山楂、银耳、藕、平菇、西红柿、梨、葡萄、柚子等。对于阴虚血虚的人，可以适当多吃牛羊肉进补。

以下几类人切不可盲目贴秋膘：老年人、儿童、胃火旺盛者及胃肠疾病、心血管疾病、高脂血症、糖尿病、痛风等慢性病患者一定要慎贴秋膘，以免因为短时间食用高油高脂、肥甘厚味的食物引发或加重原有疾病，宜采取平补、慢补的方式，平日的饮食也应以清淡、润燥为主。

菊为秋之花 保健效力佳

王红蕊

菊”。

毫菊为去风热之要药，主头目风热诸病，取其味甘气清，有补阴养目之功。

滁菊是菊花中花瓣最紧密的一种。它花蕊金黄，花瓣晶莹玉白，素有“金心玉瓣，翠蒂天香”之美誉。滁菊疏散风热的效果最强。如果出现嗓子发干、头发昏等“热伤风”症状时，或温病初起，温邪犯肺，发热、头痛、咳嗽等症，每与性能功用相似的桑叶相须为用，并常配伍连翘、薄荷、桔梗等，如桑菊饮。贡菊也称“黄山贡菊”，因在古代被作为贡品献给皇帝，故名“贡菊”。贡菊花朵雪白，蒂呈绿色。冲泡的时间长了，连茶汤也会变成绿色。

贡菊的寒性缓和一些，清肝明目、养肝养眼的作用更突出。贡菊泡茶再加

一些枸杞，是电脑族的护眼良方。

杭菊花朵较大，分为杭白菊和杭黄菊两种，杭白菊味道更甘美一些。杭菊清热利咽的效果最强，咽喉肿痛时，喝点杭菊最好。中药中还常用一种野菊花，野菊花的花朵更小更黄，花形也不是很好看，苦寒更重一些。野菊花解毒清热消肿的作用最强，对缓解生疮、牙痛、口臭有效。野菊花不要多用，以免损伤脾胃阳气，造成胃部不适、肠鸣、大便溏稀等不良反应。

菊花药食两用，我国食用菊花的历史十分悠久，早在战国时期爱国诗人屈原就有“朝饮木兰坠露兮，夕餐秋菊之落英”的咏叹。菊花酒：西汉时宫廷就有重阳饮菊花酒的习俗，后来在民间流传开来，一直沿袭至今。菊花酒由菊花加糯米、酒曲酿制而成，古称“长寿



酒”，现代人也可将鲜菊花泡入低度白酒中24小时，即可饮用，其味清凉甜美，有养肝、明目、健脑、延缓衰老等功效。菊花粥：将鲜菊花与粳米同煮制粥，糯糯清爽，能清心、除烦、悦目、去燥。除此之外，菊花还有非常多的食用方法，大家也可多多尝试。

总之“菊为秋之花，保健效力佳”。（作者为北京朝阳区中医医院医师）

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

“待到重阳日，还来就菊花。”菊花不仅让人悦目，还被赋予了吉祥、长寿的含义，且具有极好的养生保健作用。《本草纲目》中对菊花的药效有着详细的记载：“性甘、味寒，入肺、肝经，具有疏散风热、平肝明目之功效。”主诸风头痛、肿痛、目欲脱、皮肤死肌、恶风湿痹，久服利气，轻身耐延年。

药用的菊花按产地和加工方法不同，分为“毫菊”“滁菊”“贡菊”“杭