

养生堂

秋季养生重在“润”

□徐文慧

俗话说：“一场秋雨一场寒。”入秋后，阳气衰退，阴气渐长。中医认为，人体要顺应四时阴阳的变化规律，入秋后，要顾护阴气，使阳气收敛，为下一步冬季的潜藏、来春春季的生发奠定基础。在日常生活中，秋季养生应注意以下几个方面。

防秋燥

燥是秋季的主气，秋燥是外感六淫邪气的病因之一，人体极易受燥邪的侵袭而伤肺。肺气与秋气相通，在秋季功能最强。肺气不仅能够推动气血和津液滋养五脏六腑，还能通过宣发与肃降帮助人体排出废水和废气。因此，秋季润肺尤为重要。

秋季既有湿邪，又有热邪。中医认为，暑热、湿热属于温邪，清代医学家叶天士在《温病论》中提出“温邪上受，首先犯肺”的观点，意思是说温邪侵袭人体，首先伤害的是肺脏。大量的热邪堆积在肺脏，就会导致肺火，而肺脏又是身体抵御外邪的“第一道门槛”，与外气有密不可分的关系。

在各种温邪活动的秋季，如果出现咽喉疼痛、咳嗽、痰多、大便干结等症状，人们要及时清肺。在日常生活中，人们可以进行深呼吸，每天15分钟-20分钟，一呼一吸，间隔5秒

钟，让自然界的清气充盈肺脏，也把堆积在肺脏深处的热气、浊气呼出体外。人们还要补充津液，因为津液具有滋润濡养的功效。

在日常生活中，人们的饮食应减少辣椒、葱、韭菜、大蒜等辛辣食物的摄入量，同时适量增加芝麻、糯米、蜂蜜、甘蔗、银耳、鸭肉等柔润食物的摄入量，还可以多喝米粥，以益胃生津。

防秋乏

夏季，大多数人都感觉身体充满力量；入秋后，就感觉变虚弱了。尤其是一些女性，秋季手脚变得冰凉，容易感冒，不仅感觉气虚无力，还常常犯困。

中医认为，天人合一。人的身体是随着天气的变化而变化的。夏长之时，自然界阳气旺盛，人体与自然界相互交融，也随之阳气充足。因为人的精力旺盛，所以消耗发散就比较多。秋季处于夏季和冬季之间，是阴阳转换的节点，如果不及

时补充夏季的消耗量，就会出现困乏的现象。那么，人们如何预防秋乏呢？首先，要保证充足的睡眠。“早卧早起，与鸡俱兴”。早卧顺应阴精的收藏，以养收；早起顺应阳气的生发，使肺气得以舒展。人们只要做到起居有时、劳逸适度，保证充足的休息时间，避免熬夜，就可以顺应自然界的收藏之势。

其次，要适度运动，以对抗疲乏。适度运动是对抗疲乏的有效方法之一。散步、慢跑都是秋季适宜的运动方式。平时运动量较少者，应从轻度运动开始，逐渐增加运动量。如果超出了自身的承受能力，反而会增加疲劳感。

最后，要常梳头发，以保持头脑清醒。头部是穴位比较密集的地方。人们常梳头发，不仅可以促进局部的血液循环，还有助于疏通经络，起到按摩穴位的功效。

需要注意的是，部分疾病也会出现疲乏的症状。秋乏属于正常的生理现象，很容易得到缓解。如果乏力长时间得不到缓解，患者要及时到医院就诊。

于正常的生理现象，很容易得到缓解。如果乏力长时间得不到缓解，患者要及时到医院就诊。

防秋悲

“自古逢秋悲寂寥”“秋风秋雨愁煞人”。秋季容易使人产生悲伤的情绪，尤其是深秋。悲是一种不旺衰感的状态。悲伤过度会伤肺气。

人为何容易悲秋呢？善悲之人，往往心肝偏虚，“心气虚则悲，实则笑不休”。心气不足的人，容易心神不宁。心气不足，又源于肝虚而不能生之。肝虚的人，情志不能很好地舒展，就会有悲秋的表现。

悲秋对人体的影响很大，中医理论强调，“悲则心系急，肺布叶举，而上焦不通，荣卫不散，热气在中，故气消矣”。人在悲伤时，心中郁闷，会造成肺气不能宣通，荣卫之气不能正常输布，热郁于中，耗之伤阴，这就是所谓的悲则气消。肺是相傅之官，辅助心脏来调节全

身气血津液，悲伤过度会使肺失其职，从而出现气短、咳嗽等症状。

那么，人们如何缓解悲秋的情绪呢？首先，人们可以艾灸或按摩阳陵泉穴。因为秋季属金，金克木，肝属木，肝气容易郁滞，从而出现口苦、善叹的现象。

其次，人们可以趁着秋高气爽之际，与亲人朋友一起欣赏大自然的美景，泛舟湖上，让不良情绪随风飘散。其中，最适宜的运动方式是登高看万山红叶。老年人可以选择散步、慢跑、打太极拳等运动，年轻人可以选择打篮球、爬山、游泳等运动。最后，人们还可以试试静功，闭目养神，做到动静结合。

此外，秋季是容易诱发多种疾病的季节，人们不仅要预防皮肤干燥等症状，还要预防腹泻等疾病。

（作者供职于河南省中医院）

对牛奶蛋白过敏的宝宝如何添加辅食

□沈洁

牛奶蛋白过敏是婴幼儿时期常见的疾病，对宝宝的生活和饮食带来了严重影响。在宝宝生长发育的过程中，添加辅食是一个重要的“里程碑”。对于牛奶蛋白过敏的宝宝来说，如何正确添加辅食，成了一个关键问题。

基本原则

添加辅食的时机和步骤 添加辅食是宝宝生长发育的重要措施，通常在宝宝满6个月时开始。在此之前，母乳或配方奶粉是宝宝的主要食物。

开始添加辅食时，宝宝应摄入单一食物，如米粉或水果泥，家长要注意观察宝宝对该食物的反

应和耐受性。在宝宝适应单一食物后，逐渐添加其他食物，如蔬菜泥、水果泥和肉泥等。

每次添加新食物时，家长要观察宝宝的反应和消化情况。随着宝宝的适应能力增强，可以逐渐改变食物的质地和口感。

强调个体差异和逐步添加的重要性 每个宝宝的发育情况和适应能力不同。因此，添加辅食需要根据宝宝的具体情况进行。有一些宝宝可能更早展示出对辅食的兴趣，而有一些宝宝可能需要更多的时间来适应新的食物。

逐步添加新食物，便于观察宝宝对食物的反应和耐受性。逐渐添加新食物，可以帮助家长确

定宝宝是否对某种食物过敏。如果宝宝出现过敏症状，应立即停止喂食该食物，并及时带宝宝到医院就诊。

添加方法

对于牛奶蛋白过敏的宝宝，选择合适的辅食是非常重要的。以下是对牛奶蛋白过敏宝宝的辅食添加方法。

蔬菜泥 蔬菜是宝宝获得营养的重要来源之一。对牛奶蛋白过敏的宝宝可以选择煮熟且捣碎的蔬菜，如胡萝卜、南瓜、菠菜等，以提供宝宝生长发育所需的维生素和矿物质。

水果泥 水果是宝宝的另一个重要营养来源。对牛奶蛋白过

敏的宝宝可以选择香蕉、苹果、梨等水果，以提供宝宝生长发育所需的维生素和纤维。

肉泥 在宝宝适应了蔬菜和水果后，可以逐渐添加肉类。对牛奶蛋白过敏的宝宝可以选择煮熟且捣碎的鸡肉、鱼肉、牛肉等，以提供宝宝生长发育所需的蛋白质和铁。

谷物粥 谷物是宝宝能量的重要来源之一。对牛奶蛋白过敏的宝宝可以选择煮熟的米粉、小米粥或燕麦粥，以提供宝宝生长发育所需的碳水化合物。

另外，对于牛奶蛋白过敏的宝宝，需要寻找替代牛奶的食物，以满足宝宝的营养需求。以下是

可以替代牛奶的食物：

豆奶是由大豆制成的植物奶，富含蛋白质和钙质。对牛奶蛋白过敏的宝宝可以选择无糖的豆奶。除了豆奶，还有其他植物奶可以作为牛奶的替代品，如杏仁奶、椰奶、燕麦奶等。这些植物奶富含不同的营养成分，家长可以根据宝宝的口味和需求选择适合宝宝的植物奶。

由于牛奶是钙的重要来源，对牛奶蛋白过敏的宝宝可能需要补充钙。宝宝可以选择其他富含钙的食物，如鱼类、豆类、绿叶蔬菜、坚果等。

（作者供职于新乡市中心医院新生儿重症监护室）

经常头晕，可能是多种原因引起的，包括不良生活习惯、心理压力过大、营养不良、慢性病等。根据中医养生和保健理论，我们可以从以下几个方面来缓解和预防头晕。

调整生活习惯

规律作息 保持作息规律，早睡早起，不要熬夜和过度疲劳，以免身体出现亚健康状态。

减少电子产品的使用时间 长时间看电子屏幕，对眼睛和大脑造成一定的压力，容易出现头晕症状。患者应当减少电子产品的使用时间，进行眼保健操和视觉放松训练。

避免长时间保持一个姿势 长时间保持一个姿势，如久坐、久站等，可能导致血液循环不畅，引起头晕症状。患者要经常活动身体，适当休息，避免久坐。

饮食调理

增加新鲜蔬菜的摄入量 新鲜蔬菜含有丰富的维生素、矿物质，能够帮助患者改善营养状况，增强抵抗力。

适量摄入补血食物 中医认为，头晕大多是由气血亏虚引起的，患者可以适当摄入具有补血作用的食物，如红枣、黑芝麻、鸡肉、猪肝等，补充身体所需的营养。

合理饮食 均衡营养，保证身体所需的各种营养素的摄入量，避免偏食和过量摄入。

中医养生方法

针灸疗法 中医认为，头晕与气血运行不畅有关，针刺特定穴位，可以调整气血运行，缓解头晕症状。如足三里穴、百会穴、内关穴等穴位。足三里穴位于小腿外侧，腓肠肌与胫骨前肌之间的凹陷处。足三里穴是足阳明胃经的重要穴位，具有补益气血、调理脾胃的作用，广泛应用于治疗头晕、眩晕等症状。患者可采用单针刺、群针刺或电针刺的方法（一般选用25毫米~40毫米的针），刺入皮下3毫米~10毫米，施以温针手法，旋转反刺或扭转刺。每次针刺20分钟~30分钟，每周治疗3次~4次。

中药调理 中药可以帮助患者缓解头晕症状，如养血安神汤等。患者需要根据个体情况和体质，遵循中医辨证施治的原则，选择适合的方剂。

气功锻炼 气功锻炼可以帮助患者调节气血运行，增强体质，改善气血运行不畅导致的头晕症状。比如练五禽戏、八段锦等。

心理调适

缓解精神压力 长期精神压力过大，会导致神经系统紧张，影响血液循环，从而引发头晕症状。患者可以利用放松心情、参加户外运动、听音乐等方式，缓解精神压力。

学会自我放松 学习一些放松的技巧，如深呼吸、冥想等，能够帮助患者舒缓紧张的情绪，改善头晕症状。

保持积极的心态 保持积极的心态，可以帮助患者改善身体的整体状况，有助于缓解头晕症状。

总之，头晕患者可以从调整生活习惯、饮食调理、中医养生方法，以及心理调适等多个方面入手，综合调理身体，从而缓解和预防头晕症状。在选择中医养生方法时，患者应咨询专业的中医医生，根据个人情况进行有针对性的调理。（作者供职于南阳市中医院独山院区/南阳市骨科医院老年骨科）

运用中医饮食疗法 调理儿童常见疾病

□张龙真

随着生活方式和饮食结构的改变，儿童常见疾病的发病率逐渐上升。虽然现代医学在儿童常见疾病的治疗方面取得了长足的进步，但是中医饮食疗法在儿童常见疾病的治疗中有着独特的效果。

中医饮食疗法的基本理念

中医饮食疗法注重“药食同源”的理念，强调食物对于人体的调养作用。患儿可以通过合理的饮食来维持身体健康。在治疗儿童常见疾病时，中医饮食疗法常常被用来调整患儿的体质，帮助他们尽快恢复身体健康。

常见疾病及其饮食疗法

感冒 感冒是一种常见的疾病。中医饮食疗法可以帮助患儿缓解症状，提高免疫力。适宜的食物包括橘子、柚子等富含维生素C的食物，可以帮助患儿清热解毒，增强抵抗力。

腹泻 腹泻在儿童中很常见。患儿应摄入清淡、易消化的食物，如软面条、熟苹果、米粥等，有助于止泻并恢复肠胃功能。

便秘 便秘是儿童常见的问题。中医建议患儿摄入高纤维食物，如燕麦、红薯、蔬菜、水果等，以促进排便顺畅。

湿疹 湿疹是皮肤病。中医认为，它与体内的湿气有关。中医建议患儿避免摄入辛辣、刺激性食物，增加绿豆、薏苡仁等清热祛湿食物的摄入量。

药膳的做法

中医饮食疗法的核心是药膳，下面是一些常见疾病食疗药膳示例：

治疗感冒药膳 材料：生姜、大蒜、鸡蛋、橘子适量。做法：将生姜和大蒜切碎，炒至香脆，然后放入鸡蛋炒熟，橘子榨成汁食

用法：每日1次，早晨空腹食用，有助于缓解感冒症状。

治疗腹泻药膳 材料：大米、苹果适量。做法：苹果切成片；大米煮熟成粥，加入苹果片。用法：每日2次~3次，有助于止泻和恢复胃肠功能。

治疗便秘药膳 材料：燕麦、红薯、胡萝卜适量。做法：燕麦煮熟后，加入蒸熟的红薯和胡萝卜。用法：每日1次，早晨空腹食用，可以促进排便。

治疗湿疹药膳 材料：绿豆、薏苡仁、苦瓜、黄瓜适量。做法：苦瓜和黄瓜切成片；绿豆和薏苡仁煮熟后，加入苦瓜片和黄瓜片。用法：每日1次，有助于清热祛湿。

注意事项

虽然中医饮食疗法对儿童常见疾病有一定的疗效，但是在使用时，需要注意以下事项。

个体差异 患儿的体质不同，对食物的反应也不同。因此，在采用中医饮食疗法前，家长应咨询专业的中医医生，确保方案适合患儿的体质。

营养均衡 中医饮食疗法不能长期取代正常的饮食结构。患儿需要均衡的营养，包括蛋白质、维生素、矿物质等。

避免过敏 如果患儿有食物过敏史，要特别小心选择食材，避免加重过敏症状。

中医饮食疗法是一种有效的方法，在儿童常见疾病的治疗中发挥积极作用。然而，它并不适用于所有患儿，家长需要根据具体疾病和患儿的体质，选择适合的食疗方案。在使用中医饮食疗法时，家长应咨询专业中医医生，以确保患儿的健康和安全。

（作者供职于漯河市中心医院儿科）

科学饮食促进大脑健康

□王金玉

大脑健康对我们的生活有重要影响。一个健康的大脑，可以帮助我们更好地处理信息，做出决策，控制情绪，应对压力。本文主要从中西医结合角度，介绍健康的饮食和生活方式对大脑的影响。

我们应该综合中西医的观点，调整饮食与生活方式，以实现优势互补，促进大脑健康。具体建议如下。

合理饮食 中医认为，“心主神明”，即大脑正常运转有赖于心气的充盈与调和。因此，饮食对大脑的影响是很大的。人们应该摄入具有养心安神、补益气血功效的食物，如红枣、莲子、百合、龙眼肉等，以调节心神，促进大脑正常运转。

西医认为，合理饮食对预防脑部疾病来说非常重要。人们

应适量摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鱼类、蔬菜、水果和全谷类食物等。这些食物有助于补充营养，增强免疫力和抗氧化能力，从而预防脑部疾病。

同时，人们减少高脂肪、高糖和高盐食物的摄入量，不仅可以降低肥胖症、高血压病、糖尿病等慢性病的风险，还可以降低脑部疾病的风险。尤其是摄入过多饱和脂肪酸和反式脂肪酸，会使血液中的胆固醇水平升高，增加中

风的危险。因此，人们应避免摄入油炸食品、肥肉、动物内脏等高脂肪食物。

适度运动 人们可以根据中医养生理论和现代运动科学理念，选择适合自己的运动方式。打太极拳、练八段锦等运动，既能锻炼身体，又能调和气血、平衡阴阳。有氧运动可以促进血液循环。在运动过程中，人们应注意适度原则，避免过度疲劳。

保持良好的生活习惯 在日常生活中，人们要规律作息，保持

充足睡眠，避免过度劳累。在冬季，人们可以适当进补，以扶助正气；夏季则要注意清热解暑，以免损伤心阳。

保持心理健康 人们可以到正规的医疗卫生机构寻求帮助，解决心理问题；同时，学习调节情绪的方法，如《黄帝内经·四气调神大论》中的养生理论，以保持心态平和、心情愉悦。在面对压力时，人们可以尝试使用减压方法，如冥想、音乐疗法等。

定期检查 定期检查以及

时发现潜在的健康问题，及时采取措施，预防脑部疾病。因此，人们应定期进行身体检查，包括血压、血糖、血脂等检测，以及心脏、肺部等方面的检查；如果发现健康问题，应及时到医院就诊，采取相应的治疗措施。

综上所述，中医和西医在预防脑部疾病方面具有各自的优

势。从饮食和生活方式的角度来看，中医强调饮食调理，注重阴阳平衡；西医注重科学饮食，控制危险因素，定期体检。

在日常生活中，我们可以中西医结合，根据个人情况，选择合适的方法，促进大脑健康。同时，如果有疑虑或出现不适症状时，患者应及时到医院就诊，以便得到专业的诊断和治疗。

（作者供职于东营市第二人民医院）

糖尿病患者怎样合理摄入主食

□陈孝雪

糖尿病是一种慢性病。对于糖尿病患者来说，合理摄入主食是维持血糖平稳、为身体提供能量的重要一环。然而，由于糖尿病患者需要避免血糖升高，所以在选择和摄入主食时需要更加谨慎。

合理摄入主食的重要性

控制血糖水平 主食是为身体提供大部分能量的来源，糖尿病患者选择主食时，需要格外谨慎。糖尿病患者选择合适的主食，能够有效避免血糖剧烈波动。

维持健康体重 糖尿病与体重管理密切相关。糖尿病患者正确选择主食，有助于维持健康体

重，降低糖尿病并发症的风险。高纤维主食含有丰富的膳食纤维，有助于增加饱腹感，减少进食量，有助于控制体重。此外，蔬菜、水果和豆类等，都是低热量、富含营养的食物。

促进消化系统健康 部分糖尿病患者面临胃肠道问题，如便秘和胃胀等。高纤维主食对于促进消化系统健康起着重要作用。膳食纤维不仅可以增加肠道内的水分，促进肠道蠕动，还可以帮助患者调节胆固醇水平，预防心血管疾病和其他代谢性疾病。

如何合理摄入主食 选择高纤维主食 高纤维主

食，可以帮助患者控制血糖上升速度，并提供更长时间的饱腹感。患者可以选择全谷类主食，如全麦面包、糙米、燕麦等。这些食物富含膳食纤维，可以帮助患者调节血糖水平。

控制摄入量 虽然主食是为身体提供能量的重要来源，但是糖尿病患者需要控制摄入量，避免摄入过多碳水化合物。患者应根据个体情况和医生的建议，确定主食的摄入量，以维持血糖平稳和控制体重。

分散进食 将主食的摄入量分散到一日三餐中，而不是一顿饭中摄入大量主食。这样有助

于患者避免血糖波动过大，并使身体更好地吸收和利用食物的营养。

关注血糖指数 血糖指数是衡量食物对血糖升高速度的指标。合理摄入主食，可以减缓血糖升高的速度，有利于糖尿病患者控制血糖。

结合其他营养素 在日常生活中，糖尿病患者摄入适量的蛋白质和健康脂肪，有助于减缓血糖上升速度。患者可以在主食中加入鱼或豆类等富含蛋白质的食物，以及其他健康的脂肪，如坚果和橄榄油等。

综上所述，合理摄入主食，糖尿病患者可以保持血糖平稳和健康体重，并预防并发症。在进行饮食调整之前，患者要咨询医生或专业营养师。他们可以根据个体情况给予个性化的饮食指导。合理摄入主食，糖尿病患者可以保持健康、充满活力的生活，并有效预防并发症。

（作者供职于信阳市中心医院内分泌科）