

一组秋季健康温馨提示送给您！

这种“钻心痛”又盯上中老年人 秋冬“健康三件套”安排上

季节交替，一种钻心的疼痛——俗称“蛇缠腰”的带状疱疹，也正悄悄“盯上”了免疫力下降的中老年人。

“前段时间我碰到一个70岁左右的阿姨，背痛3天，辗转多家医院，找了不少医生，做了很多检查，一直没确诊。”杭州市第一人民医院皮肤性病科主任医师卜璋于告诉记者，老人到门诊时面色痛苦，称“衣服一碰到就痛”，这是明显的带状疱疹。后经及时转科治疗，预后效果也不错。

卜璋于介绍，入秋以后，带状疱疹等相关疾病的就诊人数有明显增多。部分带状疱疹患者由于没有及时就医，出现持续数周的剧烈神经痛，甚至影响到睡眠和日常生活。人一生患带状疱疹的概率约为三分之一，对于50岁以上，尤其对合并高血压、冠心病等慢病的中老年人来说，这一风险更高。带状疱疹的核心威胁是剧烈的神经痛，常被形

容为“烧灼、刀割、电击般”的痛感。

“更棘手的是，即便皮疹在几周内愈合，部分患者的疼痛仍会持续数月甚至数年，形成带状疱疹后神经痛。”卜璋于补充，“这种日夜不休的疼痛严重影响睡眠、情绪和日常社交，给患者和家庭带来沉重的身心负担。”

如何做好预防？“最有效的武器就是接种疫苗。”卜璋于表示，“在做好慢病管理、调节生活节奏的基础上，通过接种疫苗，可以为自己的免疫系统筑起一道坚实的防线。”

杭州市上城区采荷街道社区卫生服务中心副主任金扬现提到，很多老人担心自己有慢性病不能打疫苗，这是个误区。只要病情稳定就不是接种的禁忌。建议在秋冬季备好“健康三件套”：流感疫苗、肺炎疫苗和带状疱疹疫苗。

据《浙江老年报》

秋天常喝四杯“水” 润肺疏肝 增强免疫力

秋季气候干燥，人体更应多补水，每天应保证喝水1500至2000毫升，你可以试试这4杯“水”，可以润肺防燥、疏肝理气、调理脾胃、增强免疫力，帮你缓解秋季不适。

百合银耳雪梨羹：秋对应肺，肺喜润，不喜燥。此时可以多吃一些雪梨、百合、银耳、莲藕、荸荠等白色润肺食物，帮助养阴润燥、生津止渴、润肺止咳。

制作方法：锅中放入鲜百合、银耳、雪梨，放入适量冰糖，炖煮至黏稠状。糖尿病患者、胃寒人群不建议食用。

玫瑰茉莉花茶：秋天时，人体容易出现情绪抑郁、胁肋胀痛、咽喉有异物感、双目干涩发痒、失眠等不适症状，应通过疏肝理气，帮助缓解不适。

制作方法：玫瑰花、茉莉花各取3至5克，洗净后加入适量清水，大火煮开后再煮15分钟。孕

妇、经期女性要避免饮用。

红香茶：进入秋季，气温开始下降，早晚温差大。胃肠道对这种天气变化及寒冷刺激较为敏感。此时应健脾养胃，帮助缓解不适。

制作方法：取小茴香3至5克、红茶5克，洗净后加入适量清水，煮开后再煮3至4分钟，加适量冰糖调味即可。阴虚体质人群、容易上火人群不宜饮用。

紫苏黄芪饮：秋季是流感高发季，此时需要护好肺气、固好卫气。想要预防流感，不妨家中常备紫苏叶，有助于解表散寒、行气和胃，预防秋季常见的风寒感冒、流感。

制作方法：取黄芪5克、紫苏叶10克、生姜10克、麦冬15克，洗净后加入适量清水，浸泡10分钟后煮30分钟，晾至温热饮用。易上火人群，可以将黄芪替换为党参。

据CCTV生活圈

秋天是脱发季？全面养生看一下

在近日召开的健康中国中医药健康促进系列发布会上，浙江省名中医、浙江省中医院全科医学科汤军主任中医师在谈及秋季养生要点时强调，不同人群侧重点各不相同，同时秋季脱发、情志调节等问题也需科学应对。

体质养生 因人而异 汤军针对常见的八种体质，给出养生建议。

气虚质：以“气短”为主要特征，着重益气健脾，不宜过度“秋冻”。**阳虚体质：**属于怕冷体质，适当食用牛羊肉、生姜等温热食物。**阴虚体质：**养生重点在于滋阴润燥，应多食梨、银耳、百合等甘凉滋润之品。**痰湿体质：**一般形体肥胖，需忌肥甘厚味及甜腻碍湿之品。**湿热体质：**容易长痘，宜清热祛湿，忌辛辣大热食物。**气郁体质：**注意疏肝解郁，可饮用麦芽茶或黄花菜入膳。**特禀体质：**以过敏为特征，注意保持环境清洁并回避已知的饮食及环境过敏原。**瘀血体质：**需要活血化痰，可食用山楂、玫

瑰花、西红花等。

秋季脱发 内外调养 秋季脱发是不少人面临的困扰，汤军指出，这多与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关，需内外调养。

内调方面，饮食上多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑椹、枸杞等。应在23时前入睡以敛藏阴精；此外，还需注意节欲保精，避免纵欲过度，固护肾气根本。**外养方面，**每日以指腹轻柔按摩头皮，从前额发际线开始缓慢按至后枕部，重点刺激百会穴、风池穴等关键穴位，每穴按揉三至五分钟，以局部微微发热为度。

调和心神 顺应秋令 秋季情志养生更强调调神，核心是使情志安宁、收敛神气，以缓和秋令肃杀之气。

可多进行户外运动、登高望远，既能开阔胸襟，又能宣泄郁结之气；适当增加日晒时间，尤其午后晒晒背部。

星报综合

秋冻、收敛心神…… 传统养生概念常被误用

秋分后空气越来越干燥，昼夜温差也越来越大，许多人将秋季养生提上日程。秋冻、收敛心神……一些传统养生做法，在现实中常常被误用。日前，国家中医药管理局邀请中医专家为公众解疑释惑、剖析误区。

秋冻不是刻意挨冻

人们常说“春捂秋冻”，“冻”到什么程度合适？

“秋冻不是刻意挨冻，关键是顺应气候、顾护正气。”中国科学院望京医院脾胃病科主任魏玮说，在气温变化平缓、身体健康且感觉舒适的前提下，不急于过度加衣，可随气温变化逐步调整；遇明显降温、大风或已感到寒冷时，则应及时保暖。

秋冻更非人人适宜。专家介绍，平素明显怕冷、手脚冰凉、体弱或反复感冒的人，患有心脑血管疾病的人尤其是中老年人，患有哮喘、慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病的人，不宜刻意受冷；儿童、老年人和病后体弱者应及时增减衣物。

收敛心神不等于压抑情绪

秋季，有些人容易情绪低落。中医认为“悲伤肺”，过度、持久的悲忧可能影响身心状态。因此，秋季宜调畅情志、保持心态平和。

不过，专家提醒，收敛心神并不是压抑正常情绪，其关键在于“平”和“清”。如果持续情绪低落并影响睡眠、工作或生活，应及时寻求专业帮助。

“秋天日照变短，光线不足会影响人体阳气开发。”专家说，上午阳光好的时候到户外散步、让身体微微出汗，可以帮助阳气舒展，改善情绪。

换季腹泻不都是因为“受凉”

天气由热转凉，腹泻容易发生，但不能把原因都归为“肚子受凉”。

“在中医看来，泄泻和脾胃运化失常、湿邪相关，可有寒湿、湿热、食积、脾虚等不同证候。”魏玮说，平素脾胃虚弱的人，受凉或饮食不当可能出现腹泻；病毒、细菌感染、食物不耐受或饮食不洁也可能引起腹泻。

专家提示，秋季出现腹泻时，应先评估病情并预防脱水，不能只靠食疗或热敷“止泻”。焦米粥、山药薏米粥不能作为通用止泻方，也不能代替补液。山药粥可作为日常饮食调养方法，薏米性偏凉，明显虚寒者不宜盲目长期食用。

据《中老年时报》