

# 袅袅秋风起 这些养生要点请注意

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣



处暑是二十四节气中的第十四个节气，“处”是终结的意思，它的到来标志着一年暑热就要结束，一季新秋已经开启。处暑之后该如何养生？记者日前分别采访了潍坊市中医院东院区肺病科主任庞彩苓、潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟和潍坊市精神卫生中心副主任护师徐小勇，从饮食、运动等方面讲解养生要点。

## 滋阴降燥，养护肺气

庞彩苓认为，处暑之后要注重一个“养”字。

“养神”处暑后气温逐渐降低，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内的阴阳二气也随之发生变化，如果休息不好，容易出现“秋乏”的症状，所以秋季宜早卧晚起，最好在晚10时之前入睡。同时，这个季节夜晚气温下降明显，应关好门窗，盖好被子，防止寒气入侵。

“养肺”秋气应肺，而秋季干燥的气候极易伤损肺阴，如果不注重滋阴润肺，身体就会受到燥邪的侵袭，出现呼吸道不适等症状。应对秋燥最好的方法是多喝水，可以适当吃一些梨、银耳、百合、莲藕、白萝卜之类的食物，起到润肺、降燥的效果。

“养脾胃”秋天是一个非常适合养护脾胃的季节，既可以弥补夏季损耗，也是为冬季积蓄能量做准备。饮食方面宜以清淡、易消化、易吸收、富有营养的食物为主，避免进食过凉的食物，可以多吃祛湿的食物，如丝瓜、茯苓等。

身体虚弱的人而言，本身抵抗力弱，且代谢功能随着天气转冷而下降，容易受寒气侵袭，要及时增加衣物，切勿盲目受“冻”。

处暑之后正是畅游郊野、迎秋赏景、登高望远的好时节，可以适当运动，不仅能促进血液循环、加快新陈代谢，还能调节神经系统、宣泄压抑情绪。慢跑、八段锦、太极拳等都是不错的运动项目，运动强度以似有汗出但不疲倦为度。运动后记得多喝水，但千万不要喝凉水，喝温开水为宜。

## 收敛神志，切忌情绪大起大落

“自古逢秋悲寂寥”，秋天人们容易产生伤感的情绪。因此处暑后要注意收敛神志，使神志安宁、情绪安静，切忌情绪大起大落。

徐小勇建议，首先对自己进行一些积极的心理暗示，多想开心的事，避免沉浸在消极的情绪中。比如将工作目标确定在自己能力所及的范围以内，分阶段逐一实现，这样能增强自信，降低焦急烦躁的情绪。其次，多跟朋友相处，多参加集体活动，多参加一些有意义的活动，丰富自己的业余生活。

此外，要保持健康、规律的生活，学会做情绪的主人，遇事坦然处之，平静地接受季节交替带给我们的种种感受，并随之调整生活和工作节奏，体验四季更迭之美。

## 适当加衣，适量运动

姜伟表示，处暑后早晚天气偏凉，温差逐渐增大，要根据天气变化适当增添衣物，避免着凉感冒。需要注意的是，虽然有“春捂秋冻”的说法，但要“冻”得适度，特别是对于老人、孩子以及心脑血管病患者、慢性肾脏病患者等

## 肾病患者 慎食高钾食物

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 庞彩云

近期有媒体报道，一名患有肾病的男子在一口气吃下了5个橘子后突然晕倒，被紧急送往医院。经诊断，该男子患有尿毒症，而橘子中含有的大量钾又必须通过尿液排出，致使体内钾蓄积引发高钾血症。安丘市人民医院的专家表示，橘子属于高钾食物，并不是人人都适合吃。

专家表示，肾脏是血钾调节的重要器官，肾功能正常时，摄入钾多，肾脏排钾也会增多。而肾病患者的肾功能已受损，一旦摄入橘子等富含钾离子的食物，钾就会在体内蓄积，高血钾会直接抑制心跳和呼吸，若不及时进行有效治疗，甚至会危及生命。因此，肾病患者不宜多吃橘子。

除了橘子，其他富含钾离子的食物也要少吃，如鳄梨、香蕉、葡萄、橙子、菌类以及紫菜等。柑橘类水果吃得过多会导致类胡萝卜素摄入过量，从而导致胡萝卜素血症的发生，主要症状就是皮肤变黄，尤其以手脚最为明显。出现这种情况后，虽然暂时减少或避免摄入胡萝卜素含量丰富的食物即可恢复，但最好是适量食用。

对于健康成年人来说，一天到底能吃多少橘子呢？

《中国居民膳食指南（2022）》建议，轻体力活动、身体健康的成年人每天的水果摄入量是200克-350克，大概是每天1个-2个橘子。如果是糖尿病患者，建议在血糖控制稳定的情况下，每天吃拳头大小的水果一份，也就是中等大小的橘子1个。同时，建议把橘子等水果作为加餐食用，而不是作为正餐的一部分。

还要注意，患有消化系统疾病（如反流性食管炎、胃酸分泌过多导致的胃溃疡等）的人，也不建议食用有机酸含量较多的柑橘类水果，以免加重病情。

## 杏仁防“秋燥” 如何食用有讲究

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

秋季多燥，最宜润养，杏仁被称为“秋燥克星”，《本草纲目》中列举了杏仁的三大功效：润肺、清积食、散滞气，润肺被放在了第一位。杏仁该怎么吃？需要注意些什么？记者日前采访了潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟。

姜伟表示，人们常常将杏仁分为南杏仁和北杏仁，从药效上说，南杏仁和北杏仁有所不同。南杏仁又叫甜杏仁，味甘辛，有润燥补肺、滋养肌肤、润肠通便的功效，适用于肺虚干咳久喘、慢性肠燥便秘和肌肤干燥的虚证，但痰湿咳嗽和风寒咳嗽者应忌食。

北杏仁又叫苦杏仁，性温，味微苦，同样有降气祛痰、止咳平喘、润肠通便的功效，多用于咳嗽气喘、胸闷痰多、肠燥便秘等实证。需要注意的是，苦杏仁不适合直接食用，因为它含有的苦杏仁苷可在人体内被分解，产生剧毒物质氢氰酸。

需要提醒的是，不论是哪种杏仁，腹胀或便溏、腹泻者都不宜多服。

## 药膳推荐

材料：甜杏仁粉30克-50克、牛奶500毫升、琼脂15克、白糖30克、糖桂花少许。  
做法：将甜杏仁粉、牛奶、白糖放入容器中搅匀，一起倒进装有牛奶的锅中煮沸，然后倒入提前泡软的琼脂，小火煮至琼脂溶解。把煮好的杏仁奶液倒入容器中，放入冰箱凝结成豆腐状。食用前切丁，淋上糖桂花即可。  
功效：清热化痰、润燥养肺、止咳平喘。

杏仁豆腐

## 什么是支气管镜检查

支气管镜检查为临床常用检查技术，属于微创内镜介入诊疗技术，对呼吸系统疾病具有重要诊断治疗价值，是目前呼吸系统疾病诊断和治疗的重要手段。

支气管镜检查时，医生将细长的可弯曲的支气管镜经患者的口或鼻腔置入，经过声门进入气管和支气管以及更远端，直接观察气管和支气管的病变，根据病变及疾病诊断的需要进行相应检查和治疗。

哪些情况需要做支气管镜检查？

胸部CT检查发现肺部有炎症、结核、肿瘤等病变，需要进一步检查明确诊断时；咯血或痰中带血丝持续1周以上时，尤其是年龄在40岁以上，即使胸部CT检查没有发现明显异常，仍应行支气管镜检查明确出血部位及出血原因；当肺部疾病在治疗过程中，诊断不很明确、进展迅速、治疗效果欠佳、病变吸收缓慢、诊断为下呼吸道感染或伴有免疫功能受损时；当咳嗽喘憋，时间比较长，症状逐渐加重，治疗效果不好时，怀疑气管、支气管肿瘤、异物或其他病变引起时；其他在疾病诊断与治疗时，需要支气管镜检查的情况。

支气管镜检查有哪些注意事项？

如果选择局部麻醉，患者在准备行支气管镜检查前4小时开始禁食，检查前2小时开始禁水；如选择无痛检查，应在支气管镜检查前8小时开始禁食，检查前2小时开始禁水。检查结束2小时后方可进食、饮水，以免因咽喉仍处于麻醉状态而导致误吸。

李作涛