

秋燥时节起居顺应自然变化 润燥宜因人而异 使用加湿器不宜添加异物

白露秋分夜，一夜冷一夜。等到白露这个全年昼夜温差最大的节气一过，天气逐渐转凉，空气开始变得干燥，偶尔零星的降雨也不能明显缓解秋燥的环境，反而会让秋凉时节“凉燥”的威力加大。秋燥易致鼻炎、哮喘等呼吸道疾病以及胃肠道疾病发病，因此，人们的养生保健也要做出相应的改变。记者为此采访了我市中医院、市第一医院、市李惠利医院中医科有关中医专家，他们的建议是，白露养生要注意早睡早起，“秋冻”要适度，饮食以清润为主。最重要的是，润燥宜因人而异，要根据个人体质而进行相应的保健和养生以及调整饮食结构。

记者 陆麒雯 通讯员 应红燕

秋燥分为“温燥”和“凉燥”

“燥邪当令，内应于肺”。李惠利医院中医科医生张增祥说：“中医学指出，肺主气，为五脏之华盖，与喉咙、鼻相通，司清浊之宣运，气机升降出入之道，主一身之表。”由于肺叶非常娇嫩，无法长时间承受寒热，加之与喉鼻相连，故极

易受外邪入侵，因此得“娇脏”之名。外邪侵袭致肺部，致使肺部功能失常，肺气上逆，导致咳嗽。秋季主气为燥，天气收敛，极易导致肺津受损，加之人体在夏季津液耗损，所以容易出现口舌生疮、鼻腔和皮肤干燥、咽喉肿痛、咳嗽、痰中带血、干咳少痰，或

痰液黏稠不易咳出、便秘等“秋燥”症状。

秋季养生，最讲究润燥。张增祥表示，秋分之前，空气中尚存有暑热的余气，那时的秋燥多属于温燥；秋分之后，气温逐渐降低，寒凉之气加重，秋燥就会由温燥变为凉燥。除秋燥应先辨别自己属于哪种“燥”。

温燥多发南方 尤其“秋老虎”来袭

所谓温燥，即感受秋季天亢旱燥气和暑热的余气而发病，是秋燥之偏于热者。在南方多发，尤其是在“秋老虎”发威时节。

“临床上表现初期，头痛身热、干咳无痰、咳痰多稀而黏、气逆而喘、咽喉干痛、鼻干唇燥、胸闷肋痛、心烦口渴、舌苔白薄而燥、舌尖尖俱红等症，是肺受温燥之邪，肺津受灼而出现的燥热症状。”张增祥说，体内阴虚燥热者在秋季比较容易产生温燥。

除了以多锻炼、多饮水的方法来防温

燥，在饮食上也可以选择一些清润养肺的食物。清润的食物一般具有滋阴润燥的作用，同时，性味偏寒凉，能够在滋润的同时清除温燥中的余热，达到养生的效果，如苹果、雪梨。

为此，张增祥推荐了一些防温燥的食谱。**马蹄雪梨汁**：马蹄250克，雪梨一只，将马蹄洗净去皮，梨洗净去皮、核切片后一同绞汁，并用凉开水将汁稀释后，视个人口味加些许白糖拌匀饮用，也可将两者炖煮。对燥咳或咯痰困难者，有清热化痰功效。

百合炒西芹：取西芹一段，鲜百合若

干，盐、白胡椒粉少许。百合剥好，去掉黑色部分，冲洗干净备用。西芹切好，在开水里焯一下。炒锅放油，下西芹、百合同炒，放盐、白胡椒粉调味，翻炒出锅。此道佳肴具有养肺安神之功效。

桑叶茶：桑叶、菊花各15克，加芦根、梨皮各30克，煎水服用。如伴咽干疼痛、口唇裂开者可用红萝卜加马蹄、杏仁、蜜枣及两片陈皮，加水煎饮。霜压过的桑叶润肺效果尤其好，《红楼梦》中就曾写道，将前一年的桑叶摘下用瓷罐储存起来，等到来年泡茶喝，算得上大户人家的奢侈品了。

防凉燥宜选润中带温的食物

“平素虚寒者，易成凉燥。”市第一医院中医专家钟之洲副主任医师说。凉燥即感受秋凉燥气而发病，即秋燥之偏于寒者。

临床表现为，头痛、身热、恶寒无汗、鼻鸣鼻塞，类似感受风寒，但本病有津气干燥的现象，如唇燥溢干、干咳连声、胸闷气逆、两肋窜痛、皮肤干痛、舌苔薄白而干等症，是肺受寒燥之邪、津液耗损而出现的寒燥症状。治疗起来，要比温燥复杂些。

中医在饮食调节上讲究“虚则补之，

实则泻之”、“寒者热之，热者寒之”。所以，防凉燥宜选润中带温性的食物。

秋季本身干燥，加上中秋过后，气温逐渐变凉，阴气渐长，阳气渐消从而产生凉燥。另外，寒凉体质的人在秋冬季节容易产生凉燥。体内凉燥的表现是：口干，但不欲饮水；皮肤干燥、脱皮；怕冷；口干又口淡无味等。

钟之洲说，多锻炼、多饮水也是防凉燥的方法，在饮食上选择润中带温性的食物，能够在滋润的同时补充身体内的阳气，来防止温燥。

防凉燥食谱

玉竹煲鸡汤：玉竹100克，鸡半只。将原料洗净，放入炖锅中，掺入适量水，炖至熟烂，调味，即可。玉竹可多放些，味道鲜甜可口。湿润凉燥，养阴生津。

沙参南杏瘦肉汤：沙参50克，南杏20克，瘦肉50克。所有原料洗净，瘦肉切块，放入锅中，加适量水，炖至熟烂，调味，即可。滋阴润肺，温化凉燥。

与此同时，钟之洲中医提醒，可以多吃枇杷。“古人讲究‘天人合一’，时令水果就能够解决当季人体可能出现的问题。”

1. 阴气渐盛 宜早睡早起

和夏季不同，眼下初秋时节，大自然的阳气逐渐收敛，阴气将越来越盛。《黄帝内经》提到：“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴。”也就是说，秋季养生要早睡早起，宁神敛气，收藏阳气，以备来年阳气勃发，生生不息。

市中医院主任中医师王邦才表示，从中医养生的角度来看，起居也宜顺应自然界的这种变化，尽量早睡早起，起床后适当活动，有利于肺气的宣发和体内阳气的升发。秋天早晨天高气爽，空气清新，是秋天一日中空气最为湿润的好时候，早睡早起，以利收敛神气，使肺不受秋燥的损害，从而保持充沛的活力。不熬夜，不耗伤阴血，并使阳气能潜藏于阴血中。坚持早晨锻炼身体，增强体质，可以练习吐纳功、叩齿咽津润燥功等以达到益肺润燥的效果。

2. 秋冻适度 泡脚润肺

进入秋季天气变凉，坊间流传“春捂秋冻”之说，那么如何讲究“秋冻”。

对于“春捂秋冻”之说，张增祥认为这样可以调节身体机能，让身体对气候有适应能力。“有些人会在冬天洗冷水澡、冬泳强身健体，也是这个道理。”

空气干燥，有人还会使用加湿器。“用这个增加空气的湿度确实有效，不过网上流传的加薄荷、艾叶、米醋或者威露士来杀菌，却会适得其反。这些物质的成分会破坏机器的零部件，甚至腐蚀，反而加重了重金属的挥发，有害人体的健康。”

另外，中医认为“夏天泡脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠蠕”。张增祥提醒，可以在水里放些温经活血的药物例如川草乌、生姜、茴香，或者具有安神效果的玫瑰花、月季花、梅花等，对女性还有调经作用。

泡脚最好在晚上9点至10点这个时间段，时间不宜过长，15~20分钟左右即可。泡脚后，建议不再进行其他活动，隔数分钟即入睡，补肾效果更佳。

癌症患者的“健康达人秀”

寻找抗癌英雄 寿仙谷上等灵芝孢子粉 全国科技创新成果奖
东南商报、宁波癌症康复协会、鄞州癌症康复协会、寿仙谷药业联合主办

得了癌症后，很多病人都担心受到社会歧视。他们害怕看到背后的目光，害怕听到身边的窃窃私语。

十多年前，余素娣被查出乳腺癌后，她的丈夫因此不敢抬头进出小区，几天时间，还愁白了头。个性开朗的余素娣却反其道而行之，她主动出击，用自信和笑容一次次告诉身边人：“我是癌症病人，我不会传染。”如今的她，已是“宁波达人”。

多重压力下，丈夫愁白了头

余素娣患癌是1998年，那时她47岁。她小叶增生开刀，手术室里，打了麻醉但尚有意识的她，听到医生一声叹气：“情况不妙！”

当时癌细胞已从乳房转移到淋巴，得知真相后，余素娣好一阵失魂落魄。对她来说，生活“祸不单行”：前些日子，她所在单位面临倒闭危险，收入大幅度下降。家里有两个还在读书的孩子，经济压力很大。

余素娣说，为节省费用，放化疗时她不舍得住院，只能坐到病友床上休息。每个月医疗费高达六七千元，每月却只能暂时报销300元。

对一家人来说，更大的压力来自社会异样的眼光。当时，社会上流行“十癌九死”，不少人甚至相信癌症会传染，是晦气病的说法。余素娣丈夫个性内向，每天都低着头进出小区和家门。妻子得病后没几天，他的头发就白了。

余素娣在散步时，也经常看到有人远远地朝她这边瞄几眼，然后窃窃私语：你们看，她看上去好好的，其实得了癌。被别人嫌弃的感觉让病重的余素娣心情雪上加霜。

面对异样目光，主动出击

“还好，我性格开朗，胆子也比较大。”余素娣说，一段时间过后，她就习惯了“变化”，决定主动出击。

于是，她不再遮遮掩掩，避讳自己的疾病。如果看到有人在背后议论，她大大方方走上前

去，与他们打招呼，告诉对方：“我是癌症病人，你不要怕，我不会传染。”在别人惊讶的目光中，她向别人详细解释一番癌症的发病特点。

那段时间，余素娣仿佛成了“祥林嫂”，逢人就说自己的病情。余素娣矫健的步伐，脸上的笑容和自信的神态逐渐打消了邻居们的顾虑，余素娣重新融入了生活。

余素娣说，生病前，她就是一个热心肠的人，左邻右舍有事都会让她帮忙。生病后她不再上班，于是决定回报社会，帮助居委会做社区工作。打扫卫生、发放资料、文明检查……只要力所能及的事，社区只要吱一声，余素娣马上就到，而且干得热火朝天。大伙儿开她玩笑，怎么你得了癌症，反而越活越年轻。

2000年前后，余素娣因为搬家要离开原来小区，邻居们都舍不得她离开，而新家所在社区知道她要来，人还没到，楼道组长的委任状已经到了。

昔日癌症患者成为“宁波达人”

自从患癌后，余素娣就加入了宁波市癌症康复协会。去年，她和协会5位姐妹参加了宁波电视台的《宁波达人》节目。

几位老太在台上一亮相，精气神十足，引得台下阵阵掌声。她们的小合唱俘获了不少粉丝。前几天，余素娣逛街时，还遇到一陌生人，突然走上前说，我认得你，你是那个唱得很好的抗癌明星。

余素娣说，我们去参加《宁波达人》节目，就是为了让更多的人了解癌症，了解癌症病人，希望社会上更多的人来关注和关心这个群体。

余素娣也希望自己的行为能帮助更多癌症患者敞开心扉。十多年前，她的一位好友患了乳腺癌，化疗前没钱打免疫针，怕给家人增添负担，投江自尽。她说，这件事至今想来都让人心痛，只要有一颗勇敢的心，癌症患者同样可以活出精彩。

医生点评

宁波第一医院放疗科主任郭建新：余素娣当年的病情还是比较严重，淋巴有好几个转移，这些年定期来复诊随访，情况一直不错。郭主任建议，除了呼吁大家科学认识癌症这一非传染性疾病，癌症患者自己也要调整好心态，不要总觉得别人歧视自己，给自己戴上紧箍咒。

记者 鲍云洁