

秋来不爽“三件套”:秋燥、秋乏、贴秋膘

国医名师有妙招,助你养生少烦恼

本报记者 何丽娜 蒋升 通讯员 陈岩明 辛宣

秋季已经开学,凶猛的“秋老虎”正在发威,而浙江还没有真正迈入秋天。

尽管穿着短衣短裤,走两步就汗流浹背,但已经不少人开始了“秋季养生”:上班喝热茶,下班约推拿,就连最接地气的脚丫子也要弄点中药搽一搽。

甚至在“万物皆如入中药”的风潮中,中药茶饮、中药咖啡、中药面包、中药冰淇淋等推陈出新,吸引了一大波跟风的年轻人。

如此“新潮”的方式真的能养生吗?恐怕要打个问号。

在这个万物收敛的季节,我们邀请了浙江中医药潮鸣智库专家、浙江省国医名师蔡宛如教授等多位专家,从衣食住行多个角度教大家该如何度过“多事之秋”。

中药面包+奶茶 跨越半座城来尝鲜

01

杭州桥西历史文化街区,飘散着淡淡的中药味。

这里聚集着天禄堂、方回春堂、大运河国医馆,飘香并不稀奇。一家“中药面包”店铺“隐匿”其中,倒是有“近水楼台”的优势。

茼蒿芝麻裸蛋糕、肉桂卷、麻椒海盐卷、黑豆松子恰巴塔、葛根甘草曲奇……每一款产品里或多或少增加了一些中药材,标牌上也都标明了食材和口感。

除了西点,店里还提供“中药奶茶”。佛手、香橼、陈皮、桔梗、枳壳、白芷和橙子果酱熬制的佛手香橼奶茶,当归、枸杞子、熟地和栗子红枣酱熬制的“四物汤”奶茶,党参、茯苓、白扁豆、薏苡仁、桂花山药莲子酱熬制的参苓扁豆牛乳茶……

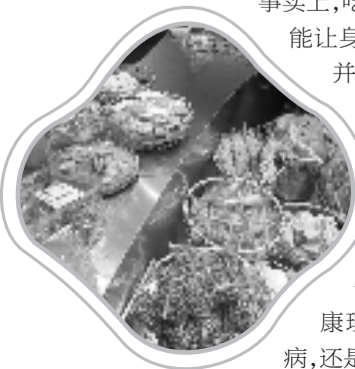
“几乎所有客人第一次都是带着好奇心踏进来的。”老板娘萌小姐说。她生长在中医世家,自己也是中医药专业硕士毕业,所以面包和中药的结合显得那么合情合理。药材的选择根据时节而定,并不以药材本身进行口味区分。她表示,这些药材温性为主,适合绝大多数人。

小店里进进出出不少人。程小姐住在附近,所以经常回购,“口感是我能接受的,况且还有中药材加成,定期吃,就当养生了。”

跨越了大半个城慕名而来的小蒋,一口气买了好几款产品。“听朋友说很补,我尝鲜来了。”小蒋常年伏案,平时也缺乏运动,和大多数年轻人一样处在亚健康的状态。

事实上,吃些“中药+”产品就能让身体“查漏补缺”,这并不科学。

面对很多质疑,萌小姐说,只是希望大家能吃到配料干净的食物,传递一种日常养生的健康理念。“如果真要治病,还是要谨遵医嘱。”



秋燥来扰呼吸难 教授给出冷门妙招

02



秋天,对一部分人来说就是“渡劫”:有的止不住地咳咳嗽;有的胸闷气喘,连说话都费劲。

这都是“秋燥”惹的祸。

“秋季五行属金,在气候上与燥对应,在五臟中与肺对应。”浙江省国医名师、浙中医大二院(省新华医院)呼吸内科蔡宛如教授解释,秋季易损伤肺气及津液,继而出现口干舌燥、干咳少痰、皮肤粗糙、大便干结等症状,时下夏季余温未消,切勿

过分贪凉,一回家就躲进空调房。

应对秋燥,润肺是关键,可通过呼吸吐纳,排出体内废气。

蔡宛如教授推荐大伙在清晨空气清新时练习腹式呼吸:仰卧或坐着,把一只手放在腹部肚脐处,先自然呼吸,然后吸气,最大限度地向外扩张腹部,呼气时腹部收缩,向内朝脊柱方向收,全程保持胸部不动,如此循环往复,每天进行15至30分钟。

此外,蔡宛如教授还有一个预防呼吸道疾病的“冷门”妙招:冷水洗脸。

从机理分析,当人体受冷空气刺激时,鼻腔黏膜收缩,呼吸道纤毛蠕动减慢,分泌物减少,局部抵抗力减弱,细菌或病毒便会趁虚而入。常用冷水洗脸,就相当于为肌肤进行耐寒训练,知己知彼,便能更好地抵御寒邪侵袭。

需要注意的是,循序渐进。

最好从夏季起养成习惯,坚持早晚用冷水洗脸,就能自然延续至秋冬季。“从现在开始也不晚。”蔡宛如教授提醒,以往没这种习惯的人,可先从用冷水拍脸开始;气温降低后,洗脸水温可稍提高一些,有心脑血管疾病,糖尿病、高血压等病史的中老年人在操作前仍需谨慎。

早睡补觉防秋乏 “秋冻”也要捂紧关键部位

03

杭州的秋天,总是来得猝不及防,说凉就凉。身体的适应力赶不上说变就变的天气。

近期,很多人已经被“秋乏”侵袭,浑身无力的同时,最重要的就是“睡不醒”。

浙江省中医院妇产科张婷副主任中医师说,这是身体正常的防御性反应。“一夏无病三分虚”,炎热夏季会消耗人体太多能量,大量出汗会使盐分代谢失调,津液不足,营阴暗耗,普遍睡眠不足,而自处暑后,人体开始自我“修复”,准备恢复正常生理功能,故会产生疲劳感。

调整方式也很简单,可参照自然界的生物规律,做到“早睡早起,与鸡俱兴”,建议每晚10点前入睡,进入防秋乏备战状态。“可养成午睡习惯,就算睡不着,闭目养神也比熬夜好。”

民间有“春捂秋冻”的说法,其实并不适合所

有人,体质虚弱人群,尤其是老人和小孩切不可盲目跟风。

对于不少女孩子来说,“大姨妈”成为了身体的“晴雨表”,尤其是换季期间。

24岁的游戏主播小雪(化名)连着两个月大姨妈都不正常,赶紧到医院就诊。

一问才知,小雪喜欢拍写真,吊带衫、露脐装、超短裙……从八月起,她几乎把所有清凉穿搭都试了个遍,又整天冷饮不离手,照片拍出来是很美,月经却不对了。

张婷主任建议,秋季穿衣应根据气候变化及时增减衣物,但不提倡穿得太暴露。

“爱美姑娘们要特别注意腹部、脚部、颈部和肩部的保暖,下腹受冷易诱发女性痛经或月经不调。”

白色入肺口要淡 贴秋膘别贴出病

04

受“消夏”影响,很多人在酷暑天里胃口不振,进入秋季有所好转。

胃口有了,但是该如何科学吃?

进入九月后,浙江省中医院干部保健中心陈珺副主任中医师接到类似的咨询愈发多了。

其实老百姓说的吃点啥好,包含两层意思,一是秋天合适吃什么,二是怎么贴“秋膘”。

陈珺副主任中医师讲到,中医素有“白色入肺”的说法,如莲藕、百合、荸荠、银耳等,当前正是吃菱角的好时节,“刚上市的菱角嫩脆香甜,能补脾健胃,健力益气。”

秋季对于口味重的人来说会有些煎熬。陈珺副主任中医师并不建议频频吃烧烤和火锅,口味需要清单。除此之外,家庭主厨们在做饭时也得多留个心眼,毕竟八角、桂皮、葱等黄金

配料也属于热性食物。入秋后脾胃功能本就较弱,多吃西瓜、甜瓜乃至凉拌黄瓜等生冷瓜类,会使痰湿停滞体内,太粗心可能让人化身“厕所大户”。

至于备受关注的“贴秋膘”习俗,陈珺副主任中医师强调要避免几大误区:不是每个人都得进补,得辨体而行,最忌盲目跟风;专挑昂贵药材胡吃海塞,一门心思追求多多益善,无病硬“补”成有病的情况在门诊中也并不少见。

一般而言,南方地区的居民进补最好选在深秋,形寒怕冷者,食补应以羊肉、韭菜等为主。

“进补时,应根据个人体验感逐渐增量,以精力充沛、食欲正常、浑身舒服为合适。”陈珺副主任中医师重申,食疗并不能完全代替药物治疗,还需在医生指导下进行。