

# 秋燥来袭,养肺正当时

□记者喻晓佩

立秋已过,近期,不少市民反映,自己出现了鼻塞、流鼻涕甚至打喷嚏等情况。赣州市人民医院中医科主任钟叙春说,这正是秋燥的表现,也意味着肺部出现了问题。俗话说,肺好百病消,秋燥来袭,正该养好肺以应对越来越寒冷的天气。

## 秋燥源于肺部受邪

上了年纪的人都知道“秋老虎”的厉害,也就是说,立秋后的天气,正午时分太阳依旧毒辣,气温只升不降,再加上立秋后降水明显减少,所以立秋后天气会以干燥、炎热为主。空气中不再有刚入夏的湿度,空气变得干燥,感觉上会比夏季还令人难受。

“中医称肺为‘娇脏’,是指肺部很娇嫩,极易感受外部邪气。”钟叙春介绍道,从传统医学角度来说,自然界有“风寒暑湿燥火”,也就是所说的“六淫邪气”。生活在自然环境中,如果能很好地适应环境的变化,身体就不会生病,但当自然界中的“六气”太过,或者身体

适应能力下降,就会生病。肺喜润而恶燥,立秋后空气变得干燥,但吸进肺里的空气却需要湿润。在这个过程中,给空气进行由干变湿的加工是由鼻腔上的呼吸道完成的,大量气血上升到呼吸系统,给空气加温加湿,时间一长,身体中大量的津液被消耗。所谓燥邪伤肺,轻则干咳少痰,痰粘难咳,重则痰中带血。又因肺主皮毛,开窍于鼻。如果肺部被邪气所伤,最容易表现在鼻子上,因此打喷嚏、鼻塞、流鼻涕,都跟肺有密不可分的关系。除此之外,肺与大肠还相表里,肺伤了还会影响消化系统,随之而来的也就是便秘。由此可见,如果不保养好肺,各种健康问题就会困扰接下来的整个秋冬。

## “娇脏”如何安然过冬

那么,如何应对秋燥呢?国家三级健康管理师、赣南医学院一附院副主任护师王清华为此表示,温肺,能够恢复肺原本的功能;润肺,则可以让肺濡养得更好,改善皮肤状态,缓解鼻炎问

题。要温润肺部,可以采用药补与食疗两种方式。

“药补需要医师根据病人的具体情况对症下药开具处方,但食疗简单易行,大家都可以采用。”王清华介绍道,近年来流行的一味天然养肺润肺的药膳“秋梨膏”其实源自古方,自唐朝开始已流传千年,它有着润肺止咳、滋阴清热的功效,特别适合秋天食用。秋梨膏以精选之秋梨(鸭梨、雪花梨等)为主要原料,配以其它如生地、葛根、萝卜、麦冬、藕节、姜汁、贝母、蜂蜜等具有止咳、祛痰、生津、润肺的药物熬制而成,临床上常用于治疗因热燥伤津所致的肺热烦渴、便干燥、劳伤肺阴、咳吐白痰、久咳咯血等呼吸道病症。因秋梨膏制作起来并不难,因此很受欢迎,成为家庭手工“DIY”的常品。人们还会根据自己的喜好加入树莓、甘草、柠檬、百合、麦芽糖等食材以提升口感,其中树莓性温,能够中和秋梨的寒性,起到固精补肾的功效。不过,因为秋梨膏是食品,所以必须长期服用才有效,把它

保存在冰箱中,需要时取出一勺用开水冲服即可。

此外,食疗养肺还应当少吃辣多吃酸,多吃一些有润肺效果的食物,如百合、胡萝卜、银耳等,要少吃油炸、辛辣的食物。要注意的是,人的胃肠功能此时还很弱,所以立秋之后,不要生食大量的瓜类、水果,以免引起胃肠道疾病。

王清华还表示,养肺最好的时间是早上7点到9点,这个时间段,肺脏功能最强,最好进行慢跑这样的有氧运动,能够健肺。早晚天冷,如果选择户外活动,要记得运动之后及时擦汗,防止着凉感冒。一天中肺功能最弱的时间是晚上9点至11点,秋高气爽,早睡的话,可聚敛阳气,阳气是立根之本,早起又可以肺气舒展,防止收敛过多。如此养好肺来,安然应对秋冬的寒冷。

**大余县五福居 养老康复中心**

五福居 电话:0797-8711399

地址:赣州市大余县南安镇尚水龙城路大余县中医院后侧



健康教育

## 家养犬、猫应接种 兽用狂犬病疫苗

狂犬病是由狂犬病病毒引起的急性传染病,主要由携带狂犬病病毒的犬、猫等动物咬伤所致,一旦引起发病,病死率达100%。

狂犬病暴露分为三级:接触、喂养动物或者完好的皮肤被犬、猫舔舐,为I级暴露;裸露的皮肤被犬、猫轻咬,或被犬、猫轻微抓伤,但皮肤无破损,为II级暴露;皮肤被犬、猫抓伤、咬伤,或破损伤口被犬、猫舔舐,为III级暴露。I级暴露者,无需进行处理;II级暴露者,应当立即处理伤口并接种狂犬病疫苗;III级暴露者,应当立即处理伤口并注射狂犬病免疫球蛋白或血清,随后接种狂犬病疫苗。狂犬病疫苗一定要按照程序按时、全程接种。

为控制狂犬病传播,饲养者要为犬、猫接种兽用狂犬病疫苗,防止犬、猫发生狂犬病并传播给人。带犬外出时,要使用犬链,或给犬戴上笼嘴,防止咬伤他人。(宗禾)

### 下期刊登预告:

《健康教育》将在2020年8月28日8版刊登中国公民“健康素养66条”第15条解读,“蚊子苍蝇老鼠蟑螂等会传播疾病”。敬请关注。

## 为什么吸烟有害健康

□王宗

烟草是一种成分很复杂的植物。烟草燃烧产生烟草烟雾,92%为气态污染物,包括二氧化碳(CO<sub>2</sub>)、一氧化碳(CO)、氨气、氰化氢、挥发性亚硝酸、挥发性硫化物等,8%为颗粒物,主要为烟碱(尼古丁)、烟焦油等。

烟草烟雾中的大多数有害成分与燃料燃烧的产物或环境中其他有害成分相同,但其中有几种特殊的有害成分,须加注意:

烟碱:又称尼古丁,进入呼吸道后,有90%被肺吸收,其中25%在7秒内可进入大脑,产生兴奋作用,让整个心脑血管系统生理活动加快。长期吸烟会产生对尼古丁的依赖性,让人过度兴奋后体力下降,记忆力衰退,工作效率降低,使多个器官受累。

烟焦油:是烟草中有机物不完全燃烧的产物,其中亚硝胺类和多环芳烃可致癌,重金属镉可蓄积于体内引起哮喘、肺气肿等疾病。

氰化氢:剧毒物质,可使细胞因不能吸氧而急性死亡。烟草中的氰化氢对人体主要是慢性作用,通过抑制呼吸道纤毛运动来减弱呼吸道防御功能,引起痰液堆积,引发炎症甚至癌变。此外,氰化氢还影响视力,可引起视觉下降,造成视网膜损害。

吸烟的危害多种多样,对人的呼吸道、消化道、心血管系统都不利,更严重的是能引起肺癌,因此说,吸烟非常有害健康。



近日,石城县金圣广场,一群小朋友在表演拉丁舞。当日,共有五百余名体育爱好者参加了瑜伽、太极拳、拉丁舞等体育运动。该县将“体育+旅游+体育+小康+脱贫攻坚”融合发展,提升知名度和影响力。魏小霞摄

## 专家支招助民众情绪「降温」

□陈静 徐三青

全国部分地区高温不减,热浪滚滚中,种种烦躁让情绪“中暑”。忍忍就能过去吗?心衰领域专家张雅君告诉笔者,如果长时间出现情绪“中暑”必须及时就医,否则会带来更大的伤害。她还给民众支招助力情绪“降温”。

研究表明,当气温超过35摄氏度、日照超过12小时、湿度高于80%时,人体会处于“易激惹状态”,容易出现情绪烦躁、爱发脾气、记忆力下降等现象,即“情绪中暑”,专业术语叫“夏季情感障碍综合征”。

张雅君解释,高温之下,人体下丘脑的情绪调节中枢会出现失调,同时由于多汗,体内水分丢失,血液浓缩以及钾、钠、氯的流失,导致交感神经兴奋性增加,使心率加快,血压升高,产生情绪波动。此时,温文尔雅的人也会变得易怒。张雅君指出,现代快节奏生活、各方面的压力等也会助推人们情绪不稳定。

张雅君表示,短暂的烦躁情绪、胸闷等症状无需过度担心,会随着高温天的结束过去;不过,如果民众一周出现3次以上胸闷、心脏极度不适等相关症状,并持续了一个月以上,影响到了生活、学习、工作、人际交往等,则需及时就医。

酷暑之下,如何给情绪降温?张雅君表示,要重视饮食起居,在尽量增加休息时间,保证充足的睡眠的同时,清淡饮食,多吃“清火”的食物;避免在最炎热时外出,也不要不要在封闭的空间中待得过长。

张雅君还提醒民众注意心理调节:不要闷闷不乐,遇到不顺心的事,要学会情绪转移。少想烦心的事,多想愉快的事,保持幽默愉快的心情。

心理健康

## 水果含糖量越高就越甜?

□代小佩

草莓比菠萝吃起来感觉更甜,但草莓含糖量却远低于菠萝;火龙果和猕猴桃的口感偏酸,但它们的含糖量却远高于西瓜。

“甜”与“糖”似乎天生是一对儿。日常生活中,很多人认为越甜的水果含糖量越高,不甜的水果含糖量肯定就少。但实际上,吃起来不甜的水果,含糖量却未必少。这是怎么回事呢?

### 水果甜度由糖、酸含量及其比例决定

“甜度是一种口感,水果含糖量光靠甜不甜来判断并不靠谱。因为甜度不仅由水果的含糖量决定,还与所含糖的种类及含糖量有关。”青岛农业大学园艺学院教授、农业农村部农产品质量安全专家组成员聂继云告诉笔者。

聂继云在《果品绿色生产与营养健康》一书中写道,甜和酸是水果最重要的口感,分别由糖和有机酸产生。但水果的甜酸风味并非甜味和酸味的简单叠加,而是糖和酸共同作用的综合结果。“其中,糖指可溶性糖,如葡萄糖、果糖、蔗糖等;酸指有机酸,如苹果酸、柠檬酸、酒石酸等。”聂继云解释。

水果的甜度既取决于糖和酸的含量水平,也取决于糖和酸的种类及比例。

从糖的角度来说,不同糖组分对甜度的贡献不同,果糖、蔗糖和葡萄糖的甜度分别为1.75、1和0.75。“水果由于所含糖组分比例不同,可

溶性糖总含量不能反映其综合甜味。糖组分对水果甜味的影响还与味觉阈值有关,只有当含量与味觉阈值之比大于1时,该糖组分才能对果实的甜味产生影响。”聂继云说。

对苹果的研究表明,优质苹果的风味以酸甜适度为主,含糖量中等、糖酸比值大致在20至60;糖酸比低于20时,风味淡或过酸;糖酸比高于60时甜味增强。

聂继云表示,水果中含糖量变幅较小,含酸量变幅较大,因此,含酸量是决定糖酸比大小的主要因素。

### 成年人每天应摄入200克至350克水果

“甜度是一种味觉感受,同样的水果,有些人吃起来可能觉得甜,别的人则未必有此感觉。”聂继云告诉笔者,市面上流行的甜度计测量的是水果的可溶性固形物(可溶性的糖、酸、维生素、果胶、矿物质等),对于普通人判定水果的甜度有一定参考价值。

现实生活中,不少人担心食用含糖量高的水果导致肥胖。对于想减肥的人来说,可以尽量避免“高糖”水果,比如葡萄、香蕉、樱桃、枣等。

一些糖尿病患者也表示担心:水果含糖量高,究竟能不能吃?专家表示,糖尿病患者可以适当吃水果,前提是血糖相对稳定,还要遵循糖尿病人的饮食原则,不要食用过量。实际上,糖尿病患者

选择水果时,不能只关注含糖量多少,还要考虑水果升高血糖的能力,也就是GI值(血糖生成指数)。苹果、梨、葡萄、桃、李子等常见水果及制品的血糖生成指数多在55以下,属低GI食物;而芒果、橘子汁、桃罐头、葡萄干、杏罐头、菠萝、西瓜等食物的血糖生成指数均在55至75之间,属中等GI食物。

水果中的糖除了葡萄糖、果糖、蔗糖等可溶性的糖外,还有相当一部分糖以多糖形式存在,如果胶、膳食纤维等。人体对果胶和膳食纤维吸收慢,甚至不吸收。所以,适当吃一些含果胶、膳食纤维丰富的水果如桑葚、山楂、石榴、无花果等,不会导致血糖大幅度波动。

根据中国营养学会推荐的《中国居民平衡膳食宝塔(2016)》,成年人每天应摄入200克至350克水果,相当于1至2个普通大小的苹果或梨。总体来看,我国居民水果消费量明显低于此标准,亟待提高。需要注意的是,水果最好放在两餐之间吃,从营养角度考虑,不能单吃水果做正餐。



## 食品安全知识

近年来,随着我国经济的高速发展,人们的生活水平不断提高,食品安全日渐成为人们关注的焦点,因为它关系到广大人民群众的身体和生命安全。今天小编为大家整理了一些食品安全小知识。

- 1.购买食品时,注意食品包装有无生产厂家、生产日期,是否过保质期,食品原料、营养成分是否标明,有无QS标识,不能购买三无产品。
- 2.打开食品包装,检查食品是否具有它应有的感官性状。不能食用腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者其他感官性状异常的食品,若蛋白质类食品发粘、渍脂类食品有霉味、碳水化合物有发酵的气味或饮料有异常沉淀物等等均不能食用。
- 3.不到无证摊贩处购买盒饭或食物,减少食物中毒的隐患。
- 4.注意个人卫生,饭前便后洗手,自己的餐具洗净消毒,不用不洁容器盛装食品,不乱扔垃圾防止蚊蝇孳生。
- 5.少吃油炸、油煎食品。



健康资讯

## 庆祝“中国医师节” 市疾控中心 健康服务进社区

本报讯(尹帆 记者陈少芬)8月19日是“中国医师节”。8月18日,赣州市疾病预防控制中心在章贡区水南镇梅社区,通过提供志愿服务、科普疾控知识、开展健康义诊等方式庆祝“中国医师节”,让医务人员和党员在服务社会中受教育、长才干、做贡献。

当天,市疾控中心志愿者结合创建国家卫生城市工作部署,在梅社区举办了健康知识宣讲。宣讲内容围绕新冠肺炎及登革热的防治、“三减三健”(减盐、减油、减糖;健康口腔、健康体重、健康骨骼)科普、病媒生物防控知识科普、赣州市创建国家卫生城市应知应会等内容展开,形式活泼生动、内容丰富、效果突出。

宣讲结束后,医务志愿者还开展了健康义诊活动,免费提供量血压、估算BMI值等服务,现场为居民提供结核病、艾滋病、疫苗接种等咨询服务,并发放健康知识宣传单或手册等。