

# 一“咳”知秋

## 专家提醒,肺为“娇脏”,用错方子易加重病情

秋高气爽、一叶知秋,总会有一些典型的自然变化,提醒季节更替的到来。最近,身边的不少小伙伴纷纷咳嗽起来,感冒、发烧者也不占少数。

“多吃雪梨”、“多喝枇杷露”,虽然是好心的建议,却未必适合久咳未愈的小伙伴们。中医专家表示,咳嗽有无痰、痰黄痰白、或痛或痒等,都与体质和病情有关,不辨证寒热就治疗,非但不易恢复,反倒会让娇嫩的肺“很受伤”!

## 肺为娇脏,治咳嗽先分型

“华东地区夏季炎热,春、秋季很短,冬天雨雪较少,气候较干燥。大环境的变化,会对人体产生影响。”专家表示,按照中医学说,秋季在五行中属金,与五脏中的“肺”相应。肺之气主宣发、速降,同时,肺为“娇脏”,外界“秋燥”的典型环境容易侵犯人体,引起肺燥。

就像肺本身很“娇气”一样,咳嗽也是相当“敏感”的。“咳嗽最能考验医生的辨证水平了。”冯崇廉说,咳嗽有无

痰、痰黄痰白、或痛或痒等,都与体质和病情有关。相应的治疗方式,也应该辨证选择。秋季润肺常用雪梨,但是雪梨性质偏寒,如果患者本身是寒咳,吃雪梨不但不容易恢复,反而容易加重病情。

另外,止咳除了需要宣肺之外,还要润肺。特别是干咳,久咳容易灼伤肺热,甚至引起咯血、胸闷。例如单纯的枇杷叶仅有宣肺、止咳的作用,加入川贝之后,才有润肺的功能。因此,川贝枇杷膏比起单纯的枇杷叶更适合。

## 咳嗽未必是肺燥

## 肝阴不足也易中招

秋季咳嗽的人群,未必都是肺燥引起的,肝阴不足所引起的咳嗽常常容易被忽略。专家表示,五行中金克木,木所对应的脏腑为“肝”。秋季有沉降的特点,不利于肝气的生发。因此,肝阴不足的人群春季最受伤,但也容易在秋季发病,出现咳嗽。

肝阴不足者的咳嗽常表现为咯痰、痰粘稠,甚至痰中带血。肝开窍于眼,患者还容易出现眼干、眼涩、看东西昏花的症状。由于肝主疏泄、藏学,还容易爪甲无光。肝阳上亢者,容易觉得头晕、头胀、易发怒、口干、咽干、双肋胀痛,这些都是秋燥伤了津液的表现。这类型的人群,除了要润肺之外,还要疏肝解郁。保持愉快的心情、多到户外走走,喝玫瑰花茶等疏肝解郁的食疗等,都有一定的作用。

Tips

### 当下感冒咳嗽以风热居多

秋季来临,不仅咳嗽的人群多了,感冒发烧的门诊人数也在明显攀升。专家表示,华东地区的感冒以风热居多,虽然季节正在更替,但风寒依然相对少见。同时,华东地区的人群多为阴虚体质,咳嗽也多表现出热,但具体还应当根据个人体质和病情进行辨证判断。

因此,除非是长期在空调房内受寒,出现恶寒、头痛、舌淡白、全身酸痛、尿白、咳痰稀白、喉咙干痒等症状,其他多见为感冒热咳。

## 芝麻食疗自古有之

对于芝麻的食疗功效,古书中多有记载。《神农本草经》说,它主治“伤中虚羸,补五内、益气力,长肌肉,填精益髓。”《本草经疏》说:“胡麻(即芝麻)益脾胃、补肝肾之佳谷也。”《本草求真》说:“胡麻补血、暖脾、耐饥。凡须发不乌,以投。”《五符经》说:“胡麻为五谷之长,服之不老。”

古人的这些见解,大都被现代医药理论及实践所验证。每100克芝麻中,含蛋白质21.9克,脂肪61.7克,钙564毫克,磷368毫克。芝麻中还含有维生素和芝麻素、芝麻酚、甾醇以及卵磷脂等营养素。芝麻的食疗方如下:

**病后贫血**——将黑芝麻250克洗净,核桃仁50克,果仁研末,加红糖适量。每次服2匙,每日2次。久服有效。本方也用于治疗肾虚腰腿酸软,加黄酒或生姜汁共服。

**老年咳喘**——黑芝麻250克,百合50克,杏仁50克,生姜汁拌匀略炒,冷后与蜂蜜、冰糖混合一起拌匀,放于瓶中,每日早晚各服一匙。

**便秘**——黑芝麻、马铃薯干、甘薯干片各50克,核桃仁15克,共用水浸泡后捣成糊状,加糖,煮熟空腹一次吃下。2至3日有效。

**发枯发落早白**——黑芝麻500克,干桑叶60克,混合共碾成细末,用蜂蜜调和,做成核桃大小丸,每日早晚各吃1丸;又可用黑芝麻、制首乌各等份,研末制成丸,每次6克,每日3次。



## 血脂高,三餐最好七分饱

### 医生提醒:易引发心脑血管疾病,要治未病

血脂是体检中最容易超标的体检项目。据统计,我国1.6亿人血脂异常,超过总人数的10%。然而,很多人体检血脂偏高,但没有症状,很多人并不重视血脂异常的预防和治疗。专家提醒,血脂异常会加大心脑血管疾病的患病率,而心血管病的急性发作,致死、致残率较高。一旦发现血脂高,须积极治疗,尤其是伴有肥胖、糖尿病、高血压等的人。

七成即可)为准。另外,可以适当多增加运动量,如跑步、游泳、爬山等。没有高血压、骨质疏松等其他相关疾病的人,可以通过相对激烈的跑步、游泳等运动,快速降低血脂,维持正常健康的体形。血脂偏高但没有其他疾病的人,通过2-3个月的生活调整,血脂很可能恢复到正常水平。

### 血脂高不高,看四个项目

“抽血中的生化检查,查的就是人体的血脂。”广州医科大学附属第三医院内分泌科主任张莹向记者介绍,在体检报告中,血脂主要与四项指数相关:胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C),后两者统称总胆固醇。胆固醇与动脉粥样硬化、冠心病密切相关;甘油三酯偏高是冠心病的危险因素。低密度脂蛋白胆固醇超标一般被认为与动脉硬化相关,是心血管疾病的元凶,而高密度脂蛋白胆固醇的作用恰恰相反。在上述四个

项目中,唯有高密度脂蛋白是正面作用的,数据太低反而不好。

胆固醇、甘油三酯、总胆固醇偏高,都是血脂高的表现。“多数的血脂患者都是混合型的,即可能胆固醇和甘油三酯同时偏高,或者三项指标都偏高。”张莹说,也有一些患者只有某项偏高,例如仅有胆固醇偏高,也是高血脂。总的来说,血脂异常的人群,患心脑血管疾病的几率也会成倍增加。因此,一旦发现血脂高,就要进行生活控制,防止疾病的发生。

Tips

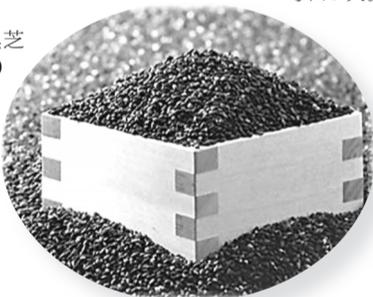
**血脂高伴有相关疾病,要及时治疗**

单纯的高血脂并不可怕,但如果血脂高的同时,伴有相关危险因素,则要考虑进行药物治疗。肥胖、高血压、糖尿病患者,长期饮酒、吸烟的人,有冠心病等心脑血管的人,有家族性高血脂的人,只要有高血脂的,都要积极进行治疗。一般建议,40岁以上男性和绝经期女性,一年至少查一次血脂。而高危人群,最好每半年查一次血脂。

### 最好七分饱,少吃红肉多吃蔬果

一般来说,正常人仅仅是血脂稍微偏高,不需要马上进行药物治疗,通过调节生活方式,可以让血脂恢复正常。“血脂的几项指标高的原因是比较相近的,都与不良的生活习惯相关。”张莹说,饮食中摄入过多的饱和脂肪酸,吃得太多、太油腻、营养太丰富是一大原因。另外,少运动也是导致血脂高的一个原因,很多血脂异常患者形体偏胖。

对于血脂偏高的人群,首先要控制饮食。少吃油腻食物、红肉,多吃富含优质蛋白的鱼类,以及水果蔬菜。特别是胆固醇超标的人群,要少吃猪油、蛋黄、猪蹄、内脏等胆固醇含量过高的食物。要控制总体热量的摄入,以七分饱(膳食宝塔推荐总热量的



## 血糖忽高忽低也会面瘫

王先生3年前被诊断患有糖尿病,由于平时工作繁忙,自己也没感觉到身体有大碍,便没当一回事,降糖药也是吃吃停停。一天早上,王先生起床后照镜子时,突然发现自己一侧的脸居然垮了,腮帮子也鼓不起来了,吓得他急忙去医院找医生。医生检查后告诉他,这可能是血糖控制不好而导致的神经麻痹,俗称面瘫。

### 长期高血糖可诱发面瘫

专家介绍,神经麻痹,即我们俗称的面瘫,是常见的因糖尿病而导致的神经并发症之一。糖尿病性面瘫,其发生的根本原因是由于糖尿病的病程长或糖尿病未能有效控制,在这种血糖长期处于偏高水平的影响下,引起了微血管循环异常、糖代谢紊乱、周围神经缺血缺氧、末梢神经受损。

因此,对于一个糖尿病患者来说,一定要规范治疗,避

免血糖波动,发生各种并发症。同时,对于一个老“糖友”来说,平时还要注意避免着凉,避免直吹风扇或空调;冬天出门在外也应做好头部的保暖工作。

### 测糖耐量可判断是否糖尿病性面瘫

专家提醒市民,当出现有口眼歪斜、不能鼓腮等面瘫的可疑症状时,尤其经常面神经麻痹,切勿掉以轻心,应及时就诊,由医生鉴别属于哪种面神经麻痹。

做血糖、尿糖的检查,必要时再做个糖耐量试验,可以帮助确定是因糖尿病而引起的面瘫。若确诊为糖尿病性面瘫,在治疗上首先是积极控制血糖,同时以小剂量的皮质激素以减轻面神经的局部水肿、炎症,并辅神经营养剂、理疗针灸、面部功能训练等康复治疗。