

# 秋季先养肺 中医专家教你5个养肺妙招

中医理论认为,燥主秋令,且燥邪易伤肺。秋季常见的燥邪容易导致肺脏功能失调,出现流鼻涕、鼻干、鼻塞、咳嗽等症状。武汉大学人民医院(湖北省人民医院)中医科主任李恩峰教授在接受人民网记者采访时表示,秋季养生重在养肺,建议从以下几方面做起。

## 开窗通风

清气和浊气在肺部进行交换,人体吸入肺部空气的质量对肺的功能

有很大影响。秋日应经常开窗通风换气,每日早晚可选择空气清新处主动咳嗽,清除呼吸道及肺部的沉积物、污染物,减少肺部损害。

## 补充水分

在秋季干燥的天气之下,肺部的水分更容易出现缺失,所以秋季每日至少要比其他季节多喝500毫升水,以保持肺与呼吸道的正常湿润度。饮水时要注意少量、多次、慢饮。

## 合理饮食

中医理论认为,燥为阳邪,易伤津损肺,耗伤肺阴,因此秋季应注意食疗以润肺,百合、银耳、山药、秋梨、蜂蜜等有滋阴润肺作用。此外,适当吃些酸味水果也可收敛肺气,防秋燥,如山楂、乌梅、石榴、猕猴桃等。

## 通畅情志

秋季容易引起悲伤、忧郁等不良情绪,特别是一些老年人。中医理论

认为,忧虑、悲伤的情绪会影响肺脏的宣泄,伤及肺脏。因此,秋季要及时宣泄积郁之情,多进行户外活动,还可以通过音乐、画画、书法等舒缓情绪。

## 适当运动

有氧运动是提高心肺功能的首选,如慢跑、散步、打太极拳等,可以改善呼吸功能、增加血液循环、增强心肺功能。建议每周至少运动3次,每次15至20分钟。

人民网

## 保存条件好坏影响开封药品有效期

“《中国药典》2015年版明确规定:滴眼液、眼膏剂等眼用制剂开封后的使用期限最多不过四周。软膏剂室温下最多可保存3个月。已经启用胰岛素放在不超过30℃的室温阴凉处保存,可保存4周。”这是目前铜陵市立医院药剂科药师在接受笔者专访时介绍的。

该药师介绍,通常来说,药品上标示的有效期是指药品未经拆封,并在规定条件下存储的有效期。开封后的药品不但药效会有所影响,甚至还会产生有毒物质。一旦打开包装,药品使用期限会明显缩短。药品开封后的使用期限,要视具体保存条件而定。

瓶装片剂拆封后的使用期限一般为

半年。儿童用片剂时经常需要掰服,掰开后的药片稳定性大大降低,建议掰服剩下的药品在24小时内使用完。片剂容易受潮变质,保存时需注意防潮,若片剂出现变色、霉点、斑点,则不能再使用。胶囊剂开封后易吸潮粘连,一般建议3至6个月内使用完。如果药品有独立的包装不和空气接触,像铝塑板装药,在未破坏包装的情况下,则可以放心地使用到有效期之前。

颗粒剂药品开封后同样容易受潮,应放在阴凉干燥处保存,建议一个月内使用完。糖浆剂是儿童药物的常见剂型,已拆封的糖浆剂建议在一个月内使用完。

殷修武

## 比暴走还有效 靠墙蹲坐可降血压

英国坎特伯雷大学的生命科学家对来自临床试验的现有证据进行汇总数据分析的结果显示,静态的等长运动(无需移动身体就能调动肌肉参与)是降低血压的最好办法。同时,有氧锻炼、动态的阻力训练(如深蹲、俯卧撑和举重)和高强度间歇式训练也是有效的。

发表在《英国运动医学杂志》上的这项研究成果得出的结论是:等长运动是降低收缩压和舒张压最有效的模式。它为预防和治动脉高血压的新的运动指南的制定奠定了基础。

为了更新有关控制血压的最佳运动形式的信息,研究人员搜索了数据库,寻找持续两周或更久的运动训练干预对静息血压的影响的临床试验。运动干预被归类为有氧锻炼、动态的阻力训练、两者的结合、高强度间歇式训练(HIIT)和等长运动。

分析结果显示,在进行了所有不同类

型的运动后,参与者的静息收缩压和舒张压都显著降低,但在进行等长运动训练后,收缩压和舒张压的下降幅度最大。

具体来说,有氧锻炼后的血压降低量为4.49/2.53mmHg,动态阻力训练后的血压降低量为4.65/3.04mmHg,结合训练后的血压降低量为6.04/2.54mmHg,高强度间歇式训练后的血压降低量为4.08/2.50mmHg,等长训练后的血压降低量为8.24/4mmHg。降低收缩压的有效性数值的等级次序为等长训练(98%)、结合训练(76%)、动态阻力训练(46%)、有氧锻炼(40.5%)和HIIT(39%)。

二次分析显示,靠墙深蹲(等长训练)和跑步(有氧锻炼)分别是降低收缩压(90.5%)和舒张压(91%)最有效的单独锻炼。总体而言,等长运动对降低收缩压和舒张压最有效。

北京青年报

## 多见于5岁及以上儿童,近期出现低龄化趋势——

## 支原体肺炎应及早识别及时就诊

近期,有不少儿童检查出感染了肺炎支原体,表现为肺炎、气管支气管炎或者上呼吸道感染。什么是肺炎支原体肺炎?家长如何做到早期识别、及时带孩子就诊?国家卫生健康委组织专家进行了解答。

据了解,肺炎支原体是一种介于细菌和病毒之间的微生物。肺炎支原体肺炎是指肺炎支原体感染引起的肺部炎症,可以累及支气管、细支气管、肺泡和肺间质。肺炎支原体肺炎是儿童常见的社区获得性肺炎。首都医科大学附属北京儿童医院呼吸二科主任赵顺英表示,肺炎支原体每3至7年会有一个流行高峰,儿童和青少年是主要感染群体,不同地区的流行季节有差异,我国北方地区秋冬季节多见,近期夏秋季在南方地区较为流行。

“肺炎支原体感染多见于5岁及以上儿童,近期也出现低龄化趋势,5岁以下儿童尤其是1—3岁也有发病。以发热、咳嗽为主要临床表现,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。”赵顺英提示,对于肺炎支原体肺炎,家长要引起重视,但也不必恐慌。对家长来说,重点是早期识别,及早发现重症肺炎,及时带孩子到医院就诊,早期选择正确药物规范治疗,感染一般能够较快得到控制。

什么情况下需要考虑可能是肺炎支原体肺炎,需要及早就诊?

赵顺英表示,肺炎支原体肺炎发热程度不一,多数高热,咳嗽具有相对识别特点,呈阵发性,常剧烈,甚至影响吃奶、睡眠,早期多为干咳,后期可咳嗽带痰。如果孩子咳嗽有这些特点,提示孩子可能得了肺炎支原体肺炎,要及时到医院进行诊断。此外,低龄儿童或者重症儿童,可出现喘息、呼吸增快(气促)或呼吸困难,应引起重视。家长可以通过数呼吸次数辨别孩子是否出现呼吸增快。具体方式为:在孩子平静状态下,当小于两个月的孩子每分钟呼吸超过60次,两个月到1岁的孩子超过50次,1至5岁的孩子超过40次时,则考虑呼吸增快或气促。喘息表现为喉中出现“咝咝声或哨声或笛声”。如果孩子有吸气时锁骨窝或胸骨上出现凹陷,提示出现呼吸困难,肺炎为重症,需要及时就诊。

如何预防肺炎支原体肺炎?赵顺英说,肺炎支原体肺炎目前还没有疫苗。肺炎支原体主要通过呼吸道飞沫传播,引起肺炎的病原体一般都有季节发病情况,肺炎支原体肺炎近2年尤其今年在我国一些区域流行,有少数家庭或者班级聚集发病情况。专家提示,在流行季节,易感人群应尽量避免到人群密集、通风不良的公共场所,并注意保持社交距离。在人流密集场所要佩戴好口罩,勤洗手、勤开窗通风。

人民日报

## 骨头汤不补钙! 真正补钙的是这6种食物

钙是人体含量最多的矿物质元素,是人体骨骼和牙齿中无机物的主要成分,占成人体重的1.5%—2.0%,其中绝大多数钙集中在骨骼和牙齿中。

钙不仅是骨骼和牙齿的构成成分,还具有维持神经和肌肉的活动,促进细胞信息传递,促进血液凝固,调节机体酶的活性,维持细胞膜的稳定性等功能。食物是人体获得钙的主要途径,但补钙的说法五花八门,我们今天就来辨一辨。

### 吃这3种东西都不能补钙

#### 1. 吃虾皮不能补钙

根据《中国食物成分表(第一册)(第2版)》,比较每100克可食部分钙含量,虾皮中为991毫克,要比牛奶中104毫克和豆腐中164毫克高。

但是选择钙的良好来源不仅要考虑该食物的含钙量,还要考虑该食物钙的生物利用率。

尽管虾皮和芝麻酱钙含量高,但是生物利用率相对低,也不可能天天或经常食用,所以一般不推荐通过食用虾皮补钙。

#### 2. 吃芝麻酱不能补钙

根据《中国食物成分表(第一册)(第2版)》,比较每100克可食部分钙含量,芝麻酱为1170毫克。

芝麻酱也存在生物利用率相对较低的问题,日常食用的量有限,所以想要通过摄入芝麻酱来有效补钙,不一定有明显收效。

#### 3. 喝骨头汤也不能补钙

研究发现,尽管动物骨头中含大量钙,但是50克猪骨经过20分钟的熬煮,汤中的钙浓度仅为67.6毫克/升。也就是说,一碗200毫升的汤中仅仅含钙13.52毫克。

骨头汤中的乳白色物质并不是钙,而是溶出的脂肪。这是由于骨头中钙是以羟

基磷灰石形式存在,在水中基本不溶解。同时,汤中过多脂肪也不利于钙的吸收,所以通过骨头汤补钙并不科学。

### 食物中的钙哪种更好吸收?

既然虾皮和骨头汤并不能很好地补钙,那我们吃什么食物能补钙呢?

#### 1. 牛奶及奶制品

《中国居民膳食指南(2022)》建议通过牛奶及奶制品补充钙,成年居民每天喝相当于300ml液态奶。

奶及奶制品是膳食钙的最好来源,奶及奶制品中不仅钙含量高,而且因为牛奶中含有的维生素D、乳糖等物质能促进钙的吸收,因此牛奶中的钙更容易被人体所吸收利用,生物利用率约为32.1%,是钙的主要来源。

#### 2. 豆类及豆制品

豆类及其制品钙含量也较高,生物利用率达20%以上,是钙的良好来源。虽然大豆及其制品也是钙的良好来源,但钙含量和吸收利用率都不如奶制品。

#### 3. 深绿色叶菜

深绿色的叶菜和菜花也含有较多的钙,苋菜、菠菜和空心菜虽然含钙量较高,但因为含有较多的草酸,导致钙吸收率较低。

#### 4. 柑橘类水果

水果中除柑橘类钙含量较高,其余水果钙含量低。

#### 5. 贝类食物

在动物性食物中,贝类钙含量最高,鱼类和蛋类的钙含量也较高,畜肉和禽类含钙量较低。

#### 6. 水

饮水也是钙的来源之一,饮水钙含量与水的硬度有关,硬度高的水钙含量可达60—140毫克/升。

北京青年报



“以社交平台上较为流行的‘乌梅、山楂、桑葚、陈皮、甘草、玫瑰花’为例,除了生津止渴外,陈皮可以消食导滞,玫瑰花可以疏肝解郁,而乌梅和山楂都有较好的抗过敏功效,尤其正值秋季,有过敏性鼻炎、过敏性哮喘的人服用一段时间也很好。”

然而冯淬灵也提醒,将中药茶饮当作饮料来喝,也有诸多禁忌。“这里的所有组方其实都很酸,尤其是乌梅和山楂,如果胃酸多、有胃溃疡的人群长期大量饮用,会加重反酸烧心的症状。甘草也不宜服用太久,里面含有的甘草酸会导致水肿。”

此外,由于已经立秋,大众偏好的冰镇饮用也并不提倡。“冰镇的食物都有可能对胃肠道造成损伤,尤其急性胃肠炎、慢性胃炎等人群建议常温饮用就好。”冯淬灵说。

中新财经注意到,因酸梅汤走红的浙江省中医院也特别提示,仅提供在线配浙江省中医院院内协定方剂,“这些处方适用于特定人群,并非适用于每个人。因此,在开具之前,医生会进行评估以确定是否适合您的情况。”

而对于不少网友希望使用医保

购买酸梅汤配方,冯淬灵表示,根据北京医保局规定,此类明显是饮品的配方都无法走医保通道。

据澎湃新闻报道,杭州市医疗保障管理中心关注到“酸梅汤”等类似中药茶饮是否进医保的问题引起关注,已于6日发布告知书,向各定点医疗机构重申非疾病治疗性费用不得纳入医疗保障基金支付。

### 走红的中药茶饮 能打败奶茶店吗?

对于中药版酸梅汤的走红,网友们纷纷感慨:“打败奶茶店的是中医院。”

然而,中药茶饮真的能打败奶茶店吗?

中药茶饮主打的健康养生,无疑是吸引当下年轻消费者的主要卖点,但并非所有人都喜欢中药版酸梅汤。在健康与养生面前,口感仍是年轻消费者的首要追求。

在社交平台上,不少网友表示自己在跟风尝试后选择了“避雷”。“实在太酸了,中药味也很浓,应该是煎锅已经被中药渗透入味了。”“药房不提供冰糖,需要自备。”“还是别盲目跟风,就味道而言,中药是不可能打

败奶茶的,就是健康而已。”

一些其他中药茶饮也因口感遭遇了酸梅汤类似的处境:“有朋友买了同仁堂的减体茶,一袋没喝下去,在群里问其他人要不要。”一名“90后”向中新财经表示。

此外,有网友遭遇了几十甚至上百元的“酸梅汤刺客”。“去中药店说了说直接抓药方,中医就配了祛湿的酸梅汤和中药奶茶,但是令我没想到的是,它为什么这么贵!酸梅汤70!奶茶65!两个一共135!一开始那边酸梅汤要120,后来砍下来的,是我买贵了吗?”“不知名的小中药铺开了7副,最后结账的时候是735,平均100多块钱一副!跟网络上十几块钱一副的酸梅汤不太一样,我被酸梅汤背刺了!”

还有网友表示,由于酸梅汤的原料太便宜,很多药房拒绝提供代煎服务:“一副药房根本不给煎”“去了四家大中药店中医馆都不给煎酸梅汤”……

或许对于中药茶饮来说,与年轻人之间的磨合,还有很长一段路要走。

中国新闻网

## 按摩不当可能越按越伤

“隐形的骨裂、椎体的滑脱都是按摩的禁忌证,如果没有经过影像学检查,直接应患者要求按摩,后果不堪设想。”刘佳说。

随着现代人们工作方式和生活习惯的改变,颈椎病的发病开始呈现年轻化趋势。光临按摩店的群体不仅有中老年人,还有不少年轻人。湖北省武汉市中医医院推拿科主任医师何生华强调,肩颈部敏感脆弱,分布了力量重要的神经和血管,一旦按摩时用力不当,对神经和血管都可能造成损伤。

在平时的按摩中,有些人认为力度越大越好,但事实上这样做可能导致筋膜粘连等情况发生。北京中医医院顺义医院推拿科主治医师姜杨阳提醒,正确的推拿手法要求力度柔中有刚、刚中有柔,还要根据具体病位的情况,确定发力的大小、方向、作用点和要达到的深度。

“肌肉牵拉、游泳、瑜伽、八段锦等都可以改善腰酸背痛、肩颈不适的症状。如果自行锻炼后病痛未见明显缓解,需及时来医院进行诊治。”姜杨阳说。

### 并非所有人都适合按摩

按摩以中医的脏腑、经络学说为理论基础,并结合西医的解剖和病理诊断,用推、按、捏、揉、抖、滚、拍等手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况,达到理疗的目的。

“按摩又称推拿,古称按跷、案机等,是我国劳动人民在长期与疾病斗

争中,逐渐总结认识和发展起来的一种治疗方式。”刘佳告诉记者,按摩在一定程度上可以发挥消肿止痛、松解肌肉、调节情绪、缓解疲劳、促进组织修复等作用。

山西省晋城大医院中医科医师相益攀坦言,按摩虽好,但对一些特殊人群并不适用。比如急性组织损伤且局部肿胀严重的患者、腰椎间盘突出症患者、患有骨质疏松的人群以及有部分类型颈椎病的人群都不适宜。他还提醒,对于普通人来说,酒后和空腹时也不宜做按摩。此外在饱腹状态下,按摩会导致人皮肤肌肉组织血液循环加速而影响消化道和大脑供血,从而影响人胃肠道的消化能力或者导致晕厥。因此,专家建议饭后1小时再进行按摩。同时,人在饥饿、过累或睡眠不佳等情况下,身体处在血糖过低、缺血缺氧状态,如果这时按摩,有些人可能会出现“晕推”症状,比如头晕、胸闷、心跳加快等。

除此以外,当皮肤出现外伤,比如发炎、烫伤时,按摩会加重伤口感染症状,还有可能由于细菌感染而引起蜂窝性组织炎。如果患了疱疹等皮肤病,也可能因为按摩扩大感染部位。

### 医疗按摩与保健按摩有差异

“同样是按摩,医疗按摩和保健按摩存在一定差异。二者目的不同,对施术者专业知识的要求也不同。”山西医科大学体育教学部(运动康复系)教师张煜英表示,尽管医疗按摩和保健按摩均是通过

科技日报