

一场秋雨一场寒。秋季气候多变、空气干燥，人们纷纷开始注意养生保健。秋季多吃肉贴秋膘、防秋燥猛喝水、秋高气爽锻炼忙……这是我们常常听到的秋季养生方法。然而这些养生保健方法都科学吗？来听听中医专家怎么说。



“贴秋膘”就要吃大鱼大肉？

最近气温降低，一些市民开始“贴秋膘”，将大鱼大肉全安排上了。宁夏回族自治区银川市中医医院肾内科副主任医师宋丽提醒，天气转凉后，到了一年中进补的好时机，但“贴秋膘”要根据自身体质进行，合理搭配，若是大鱼大肉过量，反而可能危害健康。

很多人认为，“贴秋膘”就是猛吃大鱼大肉，其实这是误区。过多摄入肉食，不但不易消化，过多的脂肪、糖类物质反而会使身体不堪重负，引起心脑血管疾病、糖尿病、高尿酸血症等疾病的产生。宋丽解释说：“其实，我们现在所说的‘贴秋膘’，并非简单地多吃肉，而是应该根据个人体质来合理进食。要从滋阴润燥、生津养阴、补益气血等多方面来‘贴’，合理补充人体所需的蛋白质、维生素等各种营养素，控制脂肪、盐、糖的摄入量，以此增强机体的抵抗力。还要注意营养均衡，在适量进食肉类的同时，瓜果蔬菜也不能缺。”

那么，是不是所有人都适合“贴秋膘”呢？对此，宋丽认为，对于体重较轻、体质虚弱人群和老年人来说，从养生角度来讲，秋季适当进补可增强身体抵抗力。但是，原本就体型偏胖人群以及脾胃虚弱、有高血压、冠心病、心脑血管疾病、糖尿病和高尿酸血症的患者并不适合“贴秋膘”。

另外，对于不同体质人群，适合食用的食物也不同。因此，市民在“贴秋膘”之前，最好先请中医辨证论治，了解自己的体质，缺什么补什么，以便选择适合自己的饮食搭配。并且，要适当控制量，以免食用过度。

秋季养生保健

这些误区要避开

秋天凉爽适合猛锻炼？

熬过酷热，大家终于可以在秋天畅意运动健身了，所以会看到很多人在户外或健身房里挥汗如雨。其实，秋天天气转凉，正是锻炼身体、放松心情的好时段，但是错误的锻炼方式往往适得其反，比如空腹运动、运动前不热身、大量运动等。尤其是中老年人锻炼更要量力而行。

相比于夏季，虽然秋季可以适当增加运动量及运动时间，但也需要循序渐进，量力而行，不可突然运动过度。从养生的角度讲，秋天人体的精气都处于收敛内养阶段，不宜大量运动，以防出汗过多，阳气耗损；如果运动强度过大，还可能会出现肌肉和关节损伤，或出现头痛、头昏、胸闷、心悸等诸多不适。秋季运动

时，运动量应由小到大，循序渐进；锻炼时以身体有些发热、微微出汗、锻炼后感到轻松舒适为标准。相同的环境，相同的运动强度，中老年人的承受能力要低于年轻人，受伤、心脑血管意外等发生的可能性要远远高于年轻人。所以体力消耗过大的运动项目并不适合中老年人，宜选择游泳、太极拳、八段锦等比较轻缓的运动。

另外，秋天早晚温度变低，低温状态下肌肉的黏滞性较高，如锻炼前不做充分的准备、热身活动，易导致肌肉拉伤。注意运动前要有5至10分钟的暖身运动，运动后也要有数分钟的调整运动。

对付秋燥就要猛喝水？

为了对付秋燥，很多人方法就是猛喝水。但是猛喝水也不好，大量的白开水会冲淡胃液，打乱体内的电解质平衡。

中医认为，燥乃六淫之邪，为秋季主气，其性干燥，易耗津液，容易出现口干、唇干、鼻干及大便干结、皮肤干裂等现象。虽然为了健康推荐秋天每天多饮水，但是一次性饮用大量的水，会给肾脏带来负担，使身体受到危害。

秋燥来袭，如何缓解？银川市中医医院碧水蓝天社区医院黄煜霞医生表示：“应以养阴、润肺防燥为原则，除适当多喝温开水外，秋天也适合饮用淡茶水、果汁、豆浆、牛奶等。多吃滋阴润肺的应季新鲜水果和蔬菜，包括梨、葡萄、桃子、莲藕、萝卜、百合、银耳等。少吃辛辣刺激及生冷食物。”

老年人对气候的变化适应性较差，更应重视防燥，养阴清燥，润肺生津。

秋季输液可以疏通血管？

不少中老年朋友都有这样的一种习惯，每到秋冬季节，就会去输液“通血管”，认为这样做有助于清除血管垃圾，减少冬季心血管疾病发作风险。事实上，这种观念是误区。老年人输液“通血管”输的是一些活血化瘀的药，跟急救用的溶栓药是两回事儿，如果血管已经堵上了，期待用活血化瘀的药短时间内冲开血管是不现实的。

宁夏回族自治区人民医院神经内科主任

医师许东提醒说：“输液不能治疗高血压、糖尿病、冠心病等诱发脑卒中的慢性病，也不能使血管变软，达不到预防脑卒中的作用。老年人一般心肺肝肾功能都有所减退，过多输液反而会加重各脏器的负担。”

他建议，预防脑卒中是个长期过程，必须针对病因进行干预，做到均衡饮食，适当进行运动，控制好高血压、糖尿病等危险因素。高危人群，应定期做血管检查。（据《银川晚报》刘威）

研究：姜黄素在抑制胃酸过多方面功效或接近胃药

姜黄是一种天然香料，它赋予咖喱独特风味和颜色，东南亚等地的人们自古也把它用作草药。泰国一项研究显示，姜黄中所含的姜黄素在治疗消化不良、抑制胃酸过多方面的疗效可能与胃药奥美拉唑接近。

泰国朱拉隆功大学等机构的研究人员在《英国医学杂志·循证医学》上发表报告说，姜黄中含有的姜黄素是一种天然化合物，这种物质具有较好的抗炎作用，且姜黄在东南亚等地长久以来已被用作缓解消化不良症状。奥美拉唑是一种主要用于治疗胃酸分泌过多引起的消化系统疾病的质子泵抑制剂，是目前广泛应用的胃药，但已有研究

显示长期使用这类药物易引起一些副作用，例如导致微量元素缺乏、骨折风险增加等。

报告说，团队于2019年至2021年，在泰国招募了206名18至70岁并患有功能性消化不良（指无明显原因而反复出现胃部不适症状）的病患参加随机对照试验。试验持续28天，实际完成试验的病患为151人。病患被随机分配至3个治疗组，第一组每天服用一定量的姜黄素胶囊和安慰剂，第二组每天服用一定量的奥美拉唑和安慰剂，第三组每天服用一定量的姜黄素和奥美拉唑。团队根据“消化不良严重程度评估”指标体系，在28天后以及56天后分别对病患进行症状评估。

结果显示，28天后，3组病患的消化不良症状都有较明显缓解，其中第一组和第二组病患的缓解效果比第三组效果好；56天后，3组病患的症状都有进一步缓解且第一、二组的评估结果仍好于第三组。参与试验的病患均没有报告严重副作用，但测试结果显示，部分服用姜黄素且体重较大的病患的肝功能出现了一定程度的衰退。

团队表示，试验结果显示未来或许可以考虑将姜黄素用于临床治疗，但这只是一项小规模试验，也有不少局限性因素，还需要更大规模和长期的试验来确认其相关疗效。

（据新华社 张家伟）