



秋凉了，防病养生有门道

听听中医专家怎么说

一场秋雨一场寒，最近，锡城的天气渐渐凉了，还有一大波冷空气即将杀到。天气变化，最易诱发各种疾病，对中老年群体来说，在秋季做好预防，抓住养生的技巧与注意事项，显得尤为重要。中医专家表示，秋季养生要根据其不同阶段依天气变化并尊重个人体质进行。

初秋保护脾胃很重要

从防病角度来看，秋天是个“麻烦”的季节。市中医医院治未病科孙慧茹主任中医师介绍，秋天要经历立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气，大致可分为早秋、中秋、深秋三个阶段，气候

特点各有不同，根据各个时节的不同特点进行养生、防病。

临床中，医生会明显感到立秋后腹泻的病人很多，尤其是身体较为敏感的老人和儿童。这是因为早秋阶段暑热、暑湿仍在，身

体经过一个夏天的消耗，脾胃还不是特别强壮。俗语有“秋瓜坏肚”的说法，立秋后容易得肠炎，这个阶段应注意保护脾胃。因此，初秋进补宜清补而不宜过于滋腻，过早进补还容易引发上火、消化功能紊乱等。

秋季燥邪最易伤肺

中秋阶段，通常雨水已渐少，干燥的天气最容易伤肺、伤胃。因此，日常生活中，不少人会出现口干、鼻干、干咳、咽痛、大便秘结等症状，而且随着昼夜温差变化较大，容易引起感冒。百姓常说“春捂秋冻”，秋冻有它的道理，适当秋冻能提高抵抗力。最好养成每

天早晚用冷水浴面、热水泡足的习惯，有助于提高身体抗病能力，防治感冒。当然，在春生、夏长之后该秋收了，是对气血的收藏，老年人和体质较弱的人对大自然变化的适应能力较差，在早晚温差大的天气里，适当防冻也很有必要。

秋季燥邪最易伤肺，防燥多

润肺，可在饮食上多加注意，“少辛增酸”。多吃梨、萝卜、芝麻、糯米、蜂蜜、甘蔗、菠菜、白木耳等柔润食品，少吃辣椒、葱、韭菜、蒜等辛辣食物。最近，中医院的秋梨膏就卖得特别火，润肺去燥，受到很多市民的欢迎。气候干燥时，注意水分的补充，多喝水、淡茶、豆浆等。

深秋注意防“悲秋”

到了深秋，气温骤降，秋风萧瑟、秋雨绵绵。温差大的气候易刺激血管收缩，导致血压易增高，是心脑血管疾病的高发期。孙慧茹表示，这部分患者一定要坚持规律服药，并在日常饮食中注意多摄入蛋白质、镁、钙等营养成分。

深秋雨多，人容易悲伤，感到不舒服，因此有“悲秋”的说法。每

年这个时节，情绪低落、抑郁的患者会增多，也是医院心理门诊忙碌的时节。建议身体较好的人可以出去转转、听听音乐、调整心态。对老年人群来说，大脑分泌的褪黑素相对来说变少，一些人需要适当补充才睡得着，不过医生不建议多吃，因为这会导致自己的褪黑素的分泌量会被代替。

天冷了，不少人开始进补了，“补应该以气血和为顺，平衡为贵，可以药补或食补，情绪上注意养神。”专家介绍，人的胃以喜为补，意思是进补不能不顾自身体质，不能吃出毛病了，而是考虑脾胃能承受得了、自己能否吸收。像秋季的膏方也是以调理脾胃为主，不能盲目地补。

（晚报记者 蓝田）

社区动态

城南社区 “爱在重阳”便民服务

近日，城南社区联合金科物业于墨文路小广场开展“爱在重阳，情暖城南”便民服务项目。

活动现场，老年朋友们有序地排着队，社区党员志愿者将重阳糕送到老人手中，并祝老人们节日快乐、健康长寿。活动现场还设有多个便民服务点，

包括健康义诊、江苏银行金融防诈骗咨询、爱心理发、好轻松按摩等，针对辖区居民们不同的需求进行服务。活动当日，社区工作人员还带着重阳糕上门看望辖区内行动不便的高龄老人，并表示将尽最大努力做好服务工作，为老人们安享晚年提供更贴心的服务。

（卢晨阳）



蠡桥社区 走访慰问老党员

日前，蠡桥社区开展了走访慰问老党员活动。

带着党组织的关怀、社区工作人员来到朗高养老院看望高龄党员陆秀珍。一行人仔细询问了

老人的起居生活、健康状况，送上了牛奶等慰问品，并嘱咐老人保重身体，有什么困难、建议要及时向支部、向社区反映。

此次走访慰问活动不仅增强

了党组织在党员群众中的凝聚力，让老党员感受到党的关爱和温暖，也使社区中的青年党员受到鼓舞。

（朱正言）
陈钰洁整理

谈骨论筋

腰椎做了手术还是痛 祸根竟在片子拍不出的“筋”

蒋女士：两年前大腿外侧似乎有根筋牵着，走路也牵着痛，走路走不长。到医院拍了CT说是腰椎4、5突出，让我做手术。但手术后还是痛，问了医生，也没有其他办法。做了手术为什么还是痛？术后两年了，为什么这个症状还没缓解？

易可中医医院筋伤中心主任王杰：进行触诊检查和四字试验发现，患者疼痛只出现在右侧大腿外侧，腰上症状不明显，初步诊断是股外侧皮神经痛。这和筋有关，关键要治筋，要让药物直达病灶，松解粘连的组织，才能缓解症状。

尽管CT片拍出腰椎4、5有问题，但引起这个部位疼痛的一般在腰椎2、3，这需要医生仔细甄别。目前拍片哪怕是磁共振都不能精确地辨别筋的损伤，只能粗略地看到椎间盘、脊髓、神经和部分肌肉等组织。片子上看不到椎管周围“筋”的损伤也是个问题。在多数情况下，筋的作用和功能更为重要。（江南）

帕友在线

药越吃越多，效果越来越差 “蜜月期”后帕金森病人怎么办？

季阿婆：我患帕金森12年了，现在每天吃美多巴3粒半、森福罗3粒。为什么吃了这么多药，现在感觉药物能控制症状的时间越来越短？我现在每天晚上半小时就要起夜一次，排便困难，躺在床上翻身都困难。上次去医院看病排队，没想到等待期间整个人都控制不住了，连排队都等不起。

易可中医院帕金森中西医结合门诊主任华晓庆：很多帕金森患者过了“蜜月期”之后，病情急剧发展，会出现“剂末现象”“开关现象”等，药效越来越差，起效时间也越来越短。有些患者还出现了帕金森患者常见症状：面具脸、流口水、便秘，光通过吃西药是无法改变这些问题。易可顾问、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授，通过脏腑辨证，采用中西医结合治疗帕金森，能降低16.29%的美多巴用量。

对于帕金森患者来说，除了吃药，关键还要唤起自身的多巴胺分泌，这样才能减少药物出现的剂末现象和开关现象。此外，帕金森病人还可以使用外用贴剂，做帕金森导引术等外治方法来控制疾病的发展。（江南）

践行“走转改”，树立记者品牌 | 深耕街道里弄，讲述百姓故事 | 打造公益活动，关爱老年群体

敬请关注

互动平台

1. “融社区”融工作室专栏

2. 《乐龄周刊》（每周二出版）

3. 微博

4. 抖音

5. 微信公众号