

皮肤干燥瘙痒、鼻咽干燥出血、眼睛干涩…… 秋燥综合征，不妨“燥则润之”

时下进入秋高气爽的时节，但是记者从锡城医院了解到，很多人因皮肤干燥瘙痒、鼻咽干燥出血、喉咙干咳少痰、眼睛干涩、大便干结等一系列恼人症状而就诊的比以往明显增多。刚刚过去的10月，我市雨水量较往年偏少，让市民在本就干燥的季节里，更对“燥”的反应增加几分。无锡市中医医院副主任中医师、无锡市龙砂医学流派研究院副院长陶国水表示，应从生活起居等各方面应对秋燥综合征，同时也要区别于干燥综合征。

今秋有点“燥”

门诊上多种症状 逃不了“干”系

陆先生这几天感觉皮肤干燥，尤其是背部和小腿部不仅干，还奇痒难耐。无锡市二院皮肤科负责人夏汝山为其诊断，考虑秋天皮肤干燥搔抓引起的。原来，陆先生每天洗澡，特别喜欢调高水温，冲背部等痒的部位，感觉特别舒服。夏汝山说，目前已是秋天，很多人还沿袭着夏天每天洗澡的习惯，容易使皮肤干燥，出现瘙痒。一些市民本来有高血压、糖尿病，肝肾等基础疾病，秋天皮肤更容易干燥，搔抓后出现了湿疹，有的还比较严重，出现皮肤肥厚、有渗出，这类患者需要在医生指导下控制基础疾病，再到

皮肤科门诊解决皮肤问题。在二院眼科，一些患者反应干眼比其他季节更严重，看了电脑、手机感觉眼睛不舒服。

在无锡市中医医院，多个科室的患者在诉说病情时，都会提到鼻咽干燥出血、喉咙干咳少痰、大便干结、烂嘴角、口腔溃疡等症状。陶国水介绍，这些都是典型的“秋燥”现象。中医学认为，“燥”为秋季的主气，称为“秋燥”，秋燥分为温燥和凉燥。初秋天气尚热，所以燥而热，谓之温燥；到了深秋，天气转凉，就会变得燥而凉，谓之凉燥。温燥初起时多见于身热头痛、干咳无痰、咽喉干痛、鼻干唇燥、心烦口渴、舌苔薄黄、小便短赤；凉燥初起时多见于身热头痛、恶寒无汗、流涕、唇燥咽干、舌苔薄白而干，口渴不甚。如“肺主皮毛”，肺燥时，皮肤表现干燥，容易脱皮。



面塑：千种风韵手中出

在热闹的南长街上，有一个特殊的小摊位，一位中年妇女正在手法娴熟地捏面人。总有不少好奇的路人驻足观赏，橡皮泥似的面团，经过她心灵手巧地捏、搓、拉、刮等，不一会儿一个栩栩如生的面人就呈现在视野中。她，就是非遗面塑市级代表性传承人伏永红。



扫码观看视频

百年传承，初心未改

“伏氏面艺”传承至今已有数百年的历史了，面艺俗称面塑、面花、捏面人。它以面粉为主料，调成不同色彩，用手和简单工具，塑造人物、花鸟等各种栩栩如生的形象。过去的面塑艺人经常会挑担提盒，走街串巷，做于街头，成于瞬间。对于很多人而言，儿时学校门口面塑手艺人的奇趣作品是那个年

代不可多得的玩具。

面塑是一种喜闻乐见的民俗工艺，盛行于北方，南方却不多见，因此显得比较稀贵。伏永红从小耳濡目染，对于面塑有着十分特殊的情感。长大后便随父学艺，在父亲悉心传授和自己的刻苦钻研下，伏永红已经掌握了面塑的要点。从一根竹签开始，揉捏出人物的四

肢，加上表情和服饰看似繁复的步骤，所运用到工具却十分简单，剪刀、木梳、拨针、竹刀等就能“胜任”。多年来，在坚持传统的基础上，她不断大胆开拓创新，更注重传神，色彩考究，造型生动，使自己的作品内涵更加丰富。

坚持创新，再焕生机

随着新潮事物越来越多，面塑也面临着不小的冲击，要想能够站稳脚跟，这一传统艺术就必须突破固定思维，不断创新和发展。

在伏永红的家中摆放着一系列大型面塑作品，有古典美女，也有牧童牧牛。“这些还是我早期的作品，现在传统题材已经很少做了，更多地会关注时下热门的卡通形象或者是流行人物，这样的面塑更受年轻人的欢迎。”伏永红指着手机中的近期作品告诉记者。从许多照片中记者发现，热门IP、人物

面塑占比较大，正逐渐成为她创作的主攻区。

在南长街摆摊之余，伏永红也尝试在网络上接单，写实的人物面塑颇受欢迎，年轻人喜欢买来作为肖像摆件或是喜庆人偶。从平面的照片到立体的面塑，高度还原人物需要花费一周以上的时间，眉毛、眼睛、嘴巴等五官的刻画尽显多年功力。

如今，伏永红所使用的制作材料也是由她自己多次研究后改良而成的。与传统的制作材料相比，这种新材料可以使



作品抗蛀、防霉、不龟裂、不褪色，做到干硬如陶瓷，摔碎似玉石，可长期保存，这也弥补了先辈遗留下来的不足之处。

面塑蕴含着深厚的历史文化底蕴，伏永红希望通过自身的不懈努力，取其精华、去其糟粕，让更多的人了解“面人”和认识“面人”，让这项古老而又传统的民间手工艺继续发扬光大。

(殷婉婷/文、朱浩/摄)

缓解秋燥 遵循“燥则润之”原则

应对秋燥，办法就是“燥则润之”。陶国水介绍，防秋燥就是要保护人体津液不丧失或者补充津液，多用“润”法。首先是多补充水分，淡盐水、蜂蜜水，麦冬、枸杞、野菊花、桑叶等茶饮都是不错的选择。起居方面，市民应当早睡早起，调养人体阳气，符合“养收之道”。秋季运动应选择较为舒缓的项目，如散步、太极拳、跳舞、慢跑、登山等，运动应避免大汗淋漓，汗出过多会损人体之阴。在饮食方面，多吃滋阴润燥食物，如梨、银耳、百合、萝卜等，具有生津润肺止咳功效。便秘者则应查明原因，如果是纯粹大便干结，应多饮水、多吃纤维食物，以促进新陈代谢。

专家表示，秋季洗澡不宜过多，可每周控制在2-3次，水温不能太热，以40℃左右为宜，洗澡时间不宜过长，5-10分钟即可。洗澡后一定要涂上润肤露，出现皮肤干痒一定不能随意搔抓，要去医院就诊，接受专科医生的建议。用眼要适度，45分钟到1小时要远眺，平时可以水蒸气热敷眼睛，为眼睛补充水分，干眼厉害要就诊。

有些眼干口燥 是干燥综合征

入秋后，如果出现上述提到的秋燥症状，使用“润”法仍然无法缓解，还要警惕干燥综合征。陶国水提醒，干燥综合征不是普通的秋燥综合征，两者性质完全不同。干燥综合征是一种主要累及外分泌腺为主的自身免疫性疾病，包括泪腺、唾液腺、汗腺、皮脂腺等，引起眼干口燥等症状，发病年龄多在40-50岁，且“重女轻男”，患者中女性占到了九成以上，尤其是更年期女性。

除此之外，干燥综合征还会累及其他系统和脏器，如肺脏、胃肠道、肾脏、关节、肌肉、血管等，造成诸多的临床改变，如肺间质纤维化、慢性萎缩性胃炎、肾小管性酸中毒、关节炎等，其中肺脏是最易累及的脏器之一。干燥综合征需要通过查相关抗体和唇腺黏膜活检确诊，因此，感觉秋燥无法缓解，应及时就医明确诊断是否为干燥综合征。

(卫文)