高郵日報
2024年10月23日 星期三
甲辰年九月廿一
责　编:金　婧
版　式:张增强

今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿:http://tg.gytoday.cn　新闻热线:84683100　QQ:486720458
详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

秋季风湿病患者如何养生

秋季是阳气渐收、阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛，热与凉交替的季节。初秋还在暑热时段，深秋后白天艳阳高照，夜间清凉干燥，早晚温差较大，雨水减少，水分滋润不足，因此，秋燥成为深秋的主要特点。

秋季，风湿病患者如何养生？全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、浙江省中医院主任中医师宋欣伟介绍，秋季冷热多变，而风湿免疫性疾病与天气变化有很密切的关系，故会呈现高发趋势。《素问·四气调神大论》曰：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”真正懂得养生的人，当顺应四时之气而养，方能达到治未病的效果。

“春捂秋冻”，不可盲目

宋欣伟提醒，关节炎患者需要正确认识“秋冻”。平日要注重保暖防湿，特别是类风湿性关节炎患者。秋天昼夜温差变大，白天热、晚上凉，因此在睡觉的时候一定要做好保暖，穿着睡衣睡觉、盖好被子、关好窗户，以防风邪入侵。“夜间防风胜防贼”，类风湿关节炎患者要记牢。

中医认为，类风湿虽然是风寒湿热等外邪为病，但本质是由于患者体虚引起的。《灵枢·百病始生》指出：“风雨寒热，不得虚，不能独伤人。”疲劳是类风湿患者在日常生活中最常见的症状表现，而中医认为，倦怠、容易疲劳是气虚的表现。除此之外，类风湿患者大多还有关节怕冷、怕风等气虚卫外无力的表现。类风湿关节炎病症复杂，在不同的季节，病情也会随季节产生不同的变化，为了能更进一步的预防和治疗类风湿关节炎，在不同的季节需要采取适当的保养措施。

秋季干燥，饮食有节

宋欣伟介绍，中医重视药食同源，药物治疗和食物调护同等重要，所以如何处理药物治疗和食物治疗的关系，对需要长期服药的风湿病患者至关重要。《素问·五常政大论》云：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”秋燥之时，燥邪为盛，阴液不足。此时节养生需益气养阴润燥，饮食上应严格禁食辛辣、刺激性强的食物，宜多进食甘淡养阴的新鲜果蔬，但同时也要注意保护脾胃功能，饮食不要过于寒凉。

食物的四气五味要与疾病的寒热温凉相应，顺则益，逆则害。《素问·藏气法时论》中指出，“肺主秋”“肺欲收，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之”，饮食当坚持“少辛多酸”的原则，以清润、收敛为主。尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛散之品，多吃一些甘味、酸味的滋阴润肺之品，如蜂蜜、银耳、雪梨、百合、荸荠、甘蔗、莲藕等，还可辅以沙参、麦冬、石斛、百合等养阴生津润肺的中药煮粥煲汤饮用。

需要注意的是，疾病活动期暂停进补。尽管在疾病稳定期、病情未发作的时候，患者可能以体虚症状为主，但在疾病活动期时，患者的病情常常同时兼有外邪致病，而补品大多滋腻，过度进食容易导致上火，这个时候继续进补，容易“闭门留寇”，使发作的病情病程更长，使类风湿症状不易缓解。在疾病进入稳定期后，要及时扶正祛邪，保护脾胃功能不受损，更利于疾病的康复。

适当运动，增强体质

宋欣伟提醒，类风湿关节炎患者不能因为关节疼痛就放弃身体锻炼。风湿病患者通过合理锻炼，能够舒筋活血，通利筋骨关节，强壮身体。“血和则经脉流行，营复阴阳，筋骨劲强，关节清利矣。”宋欣伟表示，很多风湿病患者都会出现关节急性炎症和功能丧失，所以保护好关节功能，提升生活能力，改善生活质量，是风湿病患者治疗的重要目标。

导引出自《黄帝内经》，是改善关节功能的重要治疗手段，能有效恢复关节功能，防止关节出现残疾而丧失功能。可以采用传统太极拳、五禽戏、八段锦等最常见的锻炼方法，或者利用现代康复运动方法，都能达到比较好的效果。宋欣伟认为筋骨关节强健依赖于气血濡养，骨髓充盈。现代研究证明锻炼可促进血液循环，改善体质，达到活血通络、健脾助运、强健筋骨的作用，对缓解类风湿关节疼痛有极大的效果。要重视肢体的活动、锻炼，避免因为过度静养而导致关节畸形、僵硬，最终造成残疾。

在运动选择方面，患者可结合自身耐受情况，以微汗为宜，循序渐进提高运动量。中国传统养生功法——八段锦、太极拳、五禽戏等均适合秋季锻炼。此外，根据不同的风湿病分类，有针对性地进行关节部位锻炼康复，这样才能有的放矢，事半功倍。

秋气肃杀，保持愉悦

秋季容易诱发悲凉情绪，由于风湿病为慢性疾病，大多迁延难愈，所以病患的情绪常随病情进退而时好时坏，情绪不稳定。在宋欣伟看来，秋季时节，风湿病患者尤其要保持心情舒畅，收敛神气，以适应秋天容平之气。如果情绪敏感，可能会加重病情。

如何化解这种秋季的肃杀、悲凉之气，远离忧郁呢？《素问·四气调神大论》写道：“使志安宁，以缓秋刑。收敛神气，使秋气平。无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。”情志调摄，正所谓“气定则神闲，神闲则性静”。切忌情绪大起大落，避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。宋欣伟提醒，有时心神消耗的气血，比身体劳作更多，因此不要让自己的心思太辛苦。情志调摄想要达到好的效果，还需要医、患、家属共同努力，并需加强社会教育，避免对风湿病患者的歧视，减少不良刺激对风湿病患者的二次伤害。

老年人走路变吃力要小心骨质疏松等疾病

专家提示，外出运动者，尤其是老年人，如果发现走路变吃力，走不远、走不久，要小心骨质疏松等疾病风险。

北京大学人民医院骨科主任医师徐海林介绍，步行距离缩短、行走能力下降可能是骨质健康出现问题的信号，“能不能走”可作为衡量骨质健康的重要参考。除了补钙之外，老年人应特别注意加强肌力和平衡训练。

“行走能力是否下降，通常从走路的步数、步速、步态等方面进行综合判断。”徐海林说，步数减少是行走能力下降的一个明显指标。步速则能够反映心肺功能、关节活动能力和认知能力。

徐海林认为，总的来说，步速正常的老年人普遍健康状态比较好，而步速减慢的老年人，发生骨质疏松的可能性比较高。步态的稳定性与肌肉力量、平衡能力和神经系统功能等因素密切相关，如果行走时步态明显不稳，要谨防摔倒等意外，同时也要排查有无相关疾病。

北京大学人民医院老年科副主任医师郏蓉提示，造成老年人行走障碍最常见的疾病有：腰椎间盘突出和腰椎管狭窄、下肢关节退行性病变和过度劳损、骨质疏松症等，如果发现行走能力明显变差，应排查疾病风险。其中，骨质疏松症的好发人群是绝经后女性和70岁以上的男性。

徐海林建议，老年人可根据自己的身体状态，在医生等专业人士指导下，使用弹力带、沙袋等轻量级阻力工具进行抗阻训练，提升肌肉力量和步行能力。不宜外出者可在家中运动，即使是卧床的病人，也可以进行抬腿勾脚等下肢被动训练。

此外，专家也推荐老年人进行快走、慢跑、打太极拳、跳广场舞等有氧运动。专家表示，如果行走障碍的发生与衰老、缺乏锻炼或疾病有关，患者要与医生沟通，积极治疗原发疾病，加强锻炼提升肌肉力量，行走困难的问题将可以得到改善。

身心健康

秋季养生“黄金果”石榴，竟然有这么多好处！

秋天酸酸甜甜、好吃的水果也太多了！红宝石般的石榴必须有一席之地。掰开石榴，晶莹如宝石般的籽粒十分讨喜，令人垂涎三尺。

石榴——药食同源的秋季养生果

石榴味甘、酸涩，性温，现代药理研究表明，石榴富含丰富的果糖、优质蛋白质、易吸收脂肪等，在为人体补充能量和热量的同时，不增加身体负担。石榴有两大抗氧化成分：红石榴多酚和花青素，有助消化、抗胃溃疡、软化血管、降血脂和血糖、降低胆固醇等多种功效。

1. 生津止渴

石榴水分含量约为79%，味酸而甜，生津止渴，润燥敛汗，正合时令。

2. 增强免疫力

石榴酸甘化阴，收敛肺气，具有增强免疫力的作用，其营养十分丰富，含有维生素C、蛋白质、有机酸、糖类、B族维生素、叶酸、胡萝卜素、维生素E等，能及时补充人体所需的营养成分和缺失的微量元素，有很好的保健作用。

有研究显示，石榴中的鞣花单宁能在人体中代谢生成尿食素，具有改善线粒体功能和抗衰老的作用。

3. 保护心血管

有研究证实，石榴汁可减缓氧化过程，减少已沉积的氧化胆固醇，还能预防和缓解动脉硬化引起的心脏病。

4. 美容护肤

石榴含有丰富的维生素E，平均每100克石榴的可食用部分中，维生素E的含量约为4.91毫克。

维生素E在人体内可以发挥抗氧化作用，清除对细胞和组织有毒害作用的自由基，从而起到延缓衰老和协助细胞及组织修复的作用。

5. 舒缓安神

石榴含有丰富的维生素，其中的烟酸和维生素D有助于缓解抑郁、焦虑情绪，可减轻人体疲劳，舒缓紧张心情。

此外，石榴中丰富的锌、镁等微量元素有助于调节人体电解质平衡、增强中枢神经系统细胞膜的稳定性，有安神作用。

四类人不宜多吃石榴

1. 糖尿病人群

石榴含糖量高，糖友要控制好食用量。

2. 便秘人群

石榴有收敛、涩肠、止血的作用，大便秘结者不宜食用。

3. 蛀牙人群

石榴性温，而且有机酸的含量较高，吃多了不但会损害牙齿健康，还容易上火。

4. 消化系统不好的人

患有胃炎、胃溃疡等胃肠道疾病的人，应尽量避免食用石榴。石榴中的酸性物质可能刺激胃黏膜，引发胃痛、恶心等不适症状。

少盐、减脂、低卡

更多年轻人喜欢“0添加”食品

随着生活水平不断提高，消费者更加关注自身健康，对饮食的要求也越来越高。“0添加”、低糖、少盐、减脂、低卡成为很多人推崇的饮食标准，形成新的消费趋势。

越来越多消费者在购买食品前会认真研究配料表，确保对摄入的成分心里有数。数据显示，68.8%的消费者会关注“0糖0脂0卡”等低热量标签，受访者中，超半数会关注“0添加”相关标签，选购纯天然食品。

数据显示，在调味品和水饮冲调类产品中，“0添加”产品成交额占比较高，分别达到16.1%和12.1%。“0添加”调味品中，销量最高的是“0添加”酱油，占比27%。此外，“0添加”蚝油、醋、复合调味料、番茄酱等销量排在前5位。“0添加”水饮冲调产品中，销量占比最高的是低温酸奶和茶饮料，均达到11%。

从消费者特征看，26岁至45岁的消费者是购买“0添加”食品的主力，占比70%。从地域消费特征看，“0添加”食品群体消费指数较高的有北京、新疆、天津和上海等地区。宁夏、黑龙江、海南、安徽和浙江等地区的“0添加”食品订单量增速较快。此外，下沉市场对“0添加”食品的接受度也在不断提升，县域农村地区“0添加”食品消费增速达到44%，明显高于一二线城市。

从“0糖0脂0卡”到各种“0添加剂”，给身体减负在饮食领域越来越受欢迎，这本质是消费者对食品安全和健康的重视。相关企业要立足消费者需求，通过食品工艺创新，在配料和口感之间寻找平衡，为消费者提供更多营养、健康、天然的产品选择。

本版内容摘自“学习强国”，请原作者或有关单位联系我们，以奉稿酬。