

吃对颜色养好身体! 秋季养生记住“五色多巴胺”

杏林匠心70载

名家系列访谈④

秋天,空气清爽、气候宜人,是养生保健的好时节。然而,秋季也是一年中天气最干燥、最多变的季节之一,这让我们娇嫩的身体备受“折磨”,稍不留神就容易感冒发烧、口鼻咽喉发干、食欲不振、肠胃不适……秋天要注意哪些疾病?大家常说的“秋燥”该怎么防?这个季节身体明明怕冷,为什么还会“上火”?针对这些问题,江苏省中医院普内科副主任医师陈敏来和大家科普一下。

现代快报/现代+记者 张宇



江苏省中医院普内科副主任医师陈敏 受访者供图

秋季饮水有诀窍 这样喝水缓“秋燥”

秋季天气渐冷,是一个呼吸道、心脑血管、胃肠道、骨关节等疾病高发的季节。除此之外,“秋燥”也是困扰很多人的问题。陈敏表示,口鼻干燥、咽干口渴、皮肤干涩皴裂、头发干枯、大便干结、干咳少痰等,都是“秋燥”的表现。

不少人认为,想要“防秋燥”,大量喝水是“基本操作”。陈敏提醒,“防秋燥”确实需要适量饮水,但不必“大量喝水”,“一般来说,成人每天饮水量建议为1500~2000毫升,具体还要根据个人的活动量、环境温度等因素调整。建议大家分次饮水,养成定时饮水的习惯。千万不要等口渴的时候一次性喝太多,这样容易加重肾脏负担。”陈敏表示,除了喝水外,还可以通过多吃滋润燥的水果和蔬菜,比如苹果、梨、萝卜、莲藕、百合、银耳等来补充水分和营养,同时这些食物中的维生素和矿物质也有助于缓解秋燥。

吃对颜色养好身体! 秋季五色食物养生秘诀

中医认为“食五色养五脏”。青、赤、黄、白、黑,“五色多巴胺”分别对应哪些食物,又能补充哪些营养?陈敏解释道,食物的颜色与人体五脏有着密切的对应关系,通过食用不同颜色的食物可以滋养对应的脏腑。

青色入肝,对应肝脏

常见的青色食物有青苹果、菠菜、芹菜、西兰花、猕猴桃等。青色食物含有丰富的膳食纤维、铁、钾等,具有补肝养肝的功效。

赤色入心,对应心脏

常见的赤色食物有西红柿、西瓜、胡萝卜、山楂、红枣、草莓、石榴、赤豆等。赤色食物含有的番茄红素、花青素、胡萝卜素等成分对心脑血管有一定的保护作用,有助于补益气血。

黄色入脾,对应脾胃

黄色食物有小米、南瓜、黄豆等。黄色食物含有维生素A、维生素D、纤维素等成分,有助于健脾养胃,增强免疫力。

白色入肺,对应肺脏

白色食物有百合、银耳、雪梨、白萝卜、山药等。白色食物富含蛋白质、钙、维生素B族等成分。有助于养肺润肺,预防呼吸道疾病。

黑色入肾,对应肾脏

黑色食物有黑芝麻、黑豆、黑木耳等。这类食物含有矿物质、维生素、硒元素等成分,有助于养肾补肾,增强肾功能。

入秋后穿袜子睡觉更好? 医生:只适合部分人

陈敏表示,秋冻并不是盲目挨冻,而是建议在秋季气温刚开始下降时不要过早、过多增添衣物,让人体更能适应季节气候的变化,从而提高免疫力。当然,还是要根据个人的感受,不要强撑。

一般情况下,温度在15℃~20℃时,可以适当减少衣物。但接近初冬,气温急剧下降,如果感觉非常冷,就不能一味地坚持“秋冻”,否则容易导致抵抗力下降从而引发疾病。“并不是所有人群都适合秋冻,例如本身就有心脑血管疾病、呼吸系统疾病以及胃肠道疾病的人群就不适合。此外,老年人、小孩、孕产妇以及大病初愈者也不适合秋冻。”陈敏补充道。

秋季天气渐凉,有几个部位不适合“秋冻”,陈敏介绍:“一是头颈部,头颈受凉容易导致血管收缩,脑血管供血不足容易出现头痛头晕、血压不稳等症状。老年人、心脑血管疾病患者、偏头痛人群,尤其要注意头部保暖,外出时可以佩戴帽子、围巾或高领衣物保暖。二是腹部,腹部有很多重要的经脉,受凉会引起气血不通,容易造成胃肠病、女性妇科病。三是关节,关节受风寒侵袭会导致肢体麻木、酸痛不适,久而久之会引起慢性风湿性关节炎。还有一个要注意的是脚部。脚部被称为人体的‘第二心脏’,脚部的血液循环与全身健康密切相关。如果脚受凉,可能会影响血液循环,导致脚部疼痛、麻木等问题。因此,在秋天应选择保暖性能好的鞋子和袜子,保持脚部温暖。”

近日,一则关于“中医建议入秋穿袜子睡觉”的词条喜提热搜,让不少网友好奇“秋天穿袜子睡觉有什么好处?”陈敏指出,民间常言“百病从寒起,寒从脚下生”。脚位于人体的最下端,离心脏较远,血液循环相对较差,容易受到寒邪的侵袭。当寒邪从脚部侵入人体后,会影响气血的运行,导致经络不通、脏腑功能失调等问题,从而引发各种疾病。

“人的脚部分布着诸多重要经络和养生要穴。穿袜子睡觉可以有效抵御寒冷湿气,使脚部暖和起来。尤其对于女性、长期失眠、体质虚弱或年老体弱者,穿袜子睡觉有助于温暖脚部,帮助睡眠。”陈敏强调,穿袜子睡觉并非适合所有人,体质偏阴虚火旺的人,本身就内热较重,四肢末端常感发热。如果穿袜子睡觉,会进一步加重脚部的闷热感,导致烦热症状加剧,进而影响睡眠。

花椒泡脚好处多? 记得先明确自身体质

天气渐冷,很多人喜欢泡脚,陈敏表示,近期门诊中经常有患者询问该怎么泡脚,在水里加点东西是不是更有助于身体健康。她表示,泡脚虽好,但并非人人适合,妊娠期和经期女性、有皮肤病或破溃患者、严重心脑血管病及肿瘤患者、糖尿病足患者、严重贫血和体虚、静脉曲张或静脉曲张的患者都应该谨慎泡脚。

“最近门诊中有一些患者,他们表示泡完脚后身体出现了一些不适,其实是泡脚的方式不对造成的。”陈敏提醒,泡脚的时候水要尽量多、温度要适宜、时间要适当。泡脚的水温以38℃~43℃为宜,时间不宜过长,10~20分钟,人微微出汗即可,切忌大汗,汗多容易体虚。而且饭后半小时内不宜泡脚,因为饭后体内大部分血液流向消化道,如果饭后立即用热水泡脚,本来流向消化道的血液会转而流向下肢,日久会影响消化吸收从而导致营养缺乏,因此建议饭后半小时再泡脚。“泡脚建议在中医医生的指导下根据个人的体质调配泡脚的处方,对症泡脚。并不是所有人都适合现在很火的加入生姜、花椒泡脚,在不明白自身体质的情况下,建议先用清水泡脚。”陈敏说。

手脚冰凉却总“上火”? 看看你是不是这两种体质

秋冬温度低、气候干燥,一些人除了手脚冰凉,还容易出现便秘、长口疮、嗓子疼等上火症状。身体明明怕冷,为什么还会“上火”?在陈敏看来,有两种怕冷体质的人更容易出现上火症状。

第一种是阳郁内热体质的人,多见于急躁易怒、情绪波动较大的人群,他们体内不缺乏阳气,但阳气郁滞在体内,不能到达四肢,出现手足不温,具体表现为虽然手脚冰冷,但体内又有内热,出现便秘、口疮等各种上火症状。“这类体质的人,饮食调理不适合温补,以免内热过盛,而多做运动是改善阳郁体质的好方法。”陈敏表示,第二种是阴虚火旺的人,多见于平时熬夜多、失眠、压力大的人群。阴虚的人阴液不足,久而久之影响阳气的化生,容易引起阳气不足。另外,阴液不足影响气血的化生,容易出现气血亏虚,气血虚不能温煦四肢,就容易出现手脚冰凉。“这种‘怕冷’体质比较特殊,虽然手脚冰冷,但舌象却表现为舌红少苔,多有咽喉干痛、口腔溃疡等情况,辨证属于阴虚火旺。这类手脚冰凉怕冷的根本原因在于阴虚,火旺的人可以短期服用知柏地黄丸,等到虚火消退,常服六味地黄丸来滋补肾阴。”陈敏补充道。