

# 多雨之秋 需要“温通”

□ 王景

一场秋雨一场寒。出伏后虽然气温开始走下坡路,但暑气未全消,“秋老虎”仍有余威,冷热空气交织冲突频繁,早晚容易阵发降雨。面对多雨之秋,中医科医生教您“温通”应对。

## 淋秋雨 温解湿邪

秋雨和“暑”雨不同,暑为阳邪,暑湿夹杂后偏向湿热表现,而处暑后秋凉起,湿为阴邪易伤阳气。人体外感秋雨的湿冷,会出现头痛头沉、鼻塞、打喷嚏、肢体酸紧,还可能发热咳嗽等。淋雨后宜尽快脱掉湿衣,温水洗浴后保证休息,预防呼吸道感染。

大家都知道,淋雨后喝姜汤能驱寒。此季,居家搭配一份“茺白胡椒汤”同样能发汗解表、暖身散寒。

茺荑,即香菜;白即大葱根部的白段。以香菜、葱白和胡椒为主料,调味煮汤,既美味又保健,能发汗解表、散寒化

湿。香菜味辛性温,具有发汗解表、通达阳气的功效,其含有丰富的维生素C、胡萝卜素、维生素B,还含微量元素,如钙、铁、锌等,能预防感冒、促进消化。胡椒性味辛热,含辣椒碱、胡椒林碱等成分和芳香油,能温中散寒、止泻消积、祛痰解毒,适合风寒感冒、腹部冷痛、寒痰食积。

## 踏秋雨 药浴护足

阵发的暴雨常造成地面积水。人们穿着凉鞋淋雨踏水后,湿邪入侵,阻碍气血运行;足部皮肤会增加细菌和真菌感染的概率,特别是抵抗力低下人群,宜及时温水清洗,有条件者用热盐水泡脚10至15分钟。盐,不仅是咸味的调料,还有解毒润燥、杀虫止痒的功效。

若既往已患皮肤湿疹、水疱者,可煎煮具有止痒功效的中药汤液,外洗或泡脚。如选择野菊花、马齿苋各30克同煮为药液,能清热解毒、祛湿止痒;皮肤皴裂干燥者,配合当归、荆芥、桃仁(各10

克)养血祛风润燥,预防秋季燥邪伤及皮肤。

鉴于足部循行多条经脉,如肾经、脾经、膀胱经等,当“赶雨涉水”后,可出现足部湿冷,甚至引发腹泻等,建议居家进行“温泉足浴”:选择日常调味品小茴香、生姜和桂皮,煮水泡足。这些药物辛温通脉、活血舒筋。

风湿痹证患者,则是“雨天预报员”,尤其是老年人,秋雨将至前,易发生肢体抽筋、筋骨疼痛,活动受限,可用艾叶、牛膝、生姜、花椒煮水泡足以温经散寒。总有人问,生姜应用时是否去皮呢?生姜皮有药用价值,能利水消肿,处暑时节煎煮时可带皮。温泡足部后,局部擦干,配合双手搓足底至有发热感,再揉按涌泉穴,益于通利血脉。

## 防秋雨 行气通痹

目前,暑湿之气尚未完全消散,人体脾胃运化水湿功能减弱,湿邪困积脾胃或留驻于关节经脉,气机运行不畅,会出

现腹胀、腹泻、肢体沉重、肌肉关节酸痛。特别是感受秋雨淋漓后,胃脘冷痛、大便溏稀、头身困重的症状会加重。

白扁豆、肉豆蔻、紫苏梗、莲子等都是当季温中化湿、健脾止泻的食材,可作为日常膳食搭配。鹌鹑能补益中气、健脾祛湿,处暑时节食用有助于改善食欲不佳、体虚乏力、浮肿腹泻;其含有丰富的卵磷脂,患有高脂血症、动脉硬化症的人群适用;配上以上豆类等食材是应季之品。

感受秋雨后出现头身困重、筋骨痠痛、腰膝发凉者,睡眠时可应用蚕砂枕,晚蚕砂有祛风除湿、和胃化浊、活血通经等功效,同时阴雨天气配合后颈部和背部督脉、膀胱经刮痧,火罐或艾灸,有助温通经络,升阳祛湿,缓解伏案工作后的颈部僵痛。煲汤炖煮餐食中,加入木瓜、葛根、牛膝等,能辅助舒筋行气、祛湿通痹;葛根和牛膝可针对颈部、膝部,一上一下,通利气机,缓解痹痛。

(作者单位:北京协和医院)

据《北京青年报》

□ 杨进刚

一项来自挪威的大规模长期随访研究发现,爱吃煮土豆的人,可能更长寿。该研究显示,在长达33.5年的随访期间,与每周吃6个以内煮土豆的人相比,每周吃超过14个的人全因死亡风险降低了12%。

进一步分析显示,煮土豆的摄入量与因心血管病、缺血性心脏病、急性心梗而死亡的风险呈轻度的负相关关系,即煮土豆吃得越多,死于这些疾病的风险越低。

一天中煮土豆的摄入量每增加100克,全因死亡以及因心血管病、缺血性心脏病、急性心梗而死亡的风险均降低4%。当每天的土豆摄入量达到200克时,全因死亡风险下降趋于平缓。

该研究结果表明,主要以煮熟的方式食用土豆,不会对健康产生不利影响,并且可能是健康饮食的重要组成部分。而既往研究显示,经过加工的土豆制品或炸薯条可能增加死亡风险。

吃土豆会增加糖尿病风险吗?土豆的升糖指数较高,可能有人会有增加2型糖尿病风险的担心。不过,该研究的作者表示,土豆的升糖指数变化很大,例如,新的土豆和冷却的煮土豆升糖指数较低。不过,如果土豆与其他食物一起食用,可能会极大地影响血糖反应。

根据其他指标,土豆(尤其是煮土豆)与其他蔬菜类似,也可被视为优质碳水化合物来源。土豆是第二大膳食纤维来源,也是人体维生素C的重要来源,钾含量也高(每100克煮熟的未去皮土豆约含每日钾推荐摄入量的14%),而这些营养素都有利于降低全因死亡、心血管病、冠心病风险。

(作者单位:中国医学科学院阜外医院)

据《北京青年报》

## 土豆煮着吃有助长寿



助餐服务,是养老服务的重点工作之一。

聚焦老年人就餐实际困难,浙江省最新提出,积极构建覆盖城乡、布局合理、共建共享的老年助餐服务网络,到2025年底,全省助餐服务网络基本形成,服务对象有效扩容。

新华社发 商海春 作

# 我国人均预期寿命达到78.6岁

新华社北京8月29日电(记者 董瑞丰)国家卫生健康委29日发布的《2023年我国卫生健康事业发展统计公报》显示,我国人均预期寿命达到78.6岁,孕产妇死亡率下降到15.1/10万,婴儿死亡率下降到4.5‰,均为历史最好水平。

公报同时显示,我国卫生资源总量持续稳步增长。2023年末,全国医疗卫生机构总数1070785个,比上年增加

37867个,其中医院38355个,比上年增加1379个。全国床位1017.4万张,比上年增加42.4万张。全国卫生人员总数1523.7万人,比上年增加82.7万人。

根据公报,我国医疗服务提供量和效率同步提升。2023年,全国医疗卫生机构总诊疗人次95.5亿,比上年增加11.3亿人次,居民平均到医疗卫生机构就诊6.8次。

公报还表明,我国次均医疗费用控

制略有成效。2023年,医院次均住院费用10315.8元,按可比价格下降5.2%;次均门诊费用361.6元,按可比价格上涨5.3%。

2023年全国卫生总费用初步核算为90575.8亿元,其中政府卫生支出占26.7%,社会卫生支出占46.0%,个人卫生支出占27.3%。人均卫生总费用6425.3元,卫生总费用占GDP的比例为7.2%。