

心脑血管怕凉 注意“秋收冬藏”

俗话说，一场秋雨一场寒。今年秋天的雨水格外多，尤其在早晚时段，能够感受到明显的凉意。除了换季感冒外，秋季也是心脑血管病的高发期。如何通过调整生活习惯、进行适当补益等方法减少发病率？心脑血管病只有老年人才会得吗？生活节奏快、压力大的中青年群体又该注意哪些问题呢？

心脑血管病来袭 气虚血瘀是根源

心脑血管病受气温的影响较大，所以每逢换季的时候，心脑血管病患者就需要格外注意身体健康。秋天天气变冷，引起血管收缩，早晚温差大，给心脑血管造成的压力也大，容易引发高血压、高血脂、心脑血管动脉硬化等疾病。

从中医所讲的“虚实”来看，心脑血管病的易患人群是老年人，因为年纪大的人血管的运血能力变差，代谢能力差，容易引起“痰瘀”。“痰”是指人体中水湿积聚不化，原本用来润养身体的水谷精微无法被完全代谢掉，积聚成废物就是“痰”。而“瘀”则是指血液瘀滞，由血液运行不通所导致。当痰积聚到达血脉时，就会引起“痰瘀”，从而导致心脑血管病的发生。

同时，心脑血管病的病因大多缘于“气虚血瘀”的毛病。中医讲“肾是先天之本，脾是后天之本”，老年人脾肾两亏，气血不足，更容易“气虚血瘀”，因此更易患上心脑血管病。老年人可通过补脾肾来通血瘀，气血足了、体质变强，自然能够减少心脑血管病的反复。另外，秋季预防心脑血管病还需要多喝水，并且保持良好的作息和

生活习惯，如忌辛辣、不熬夜等，尽量减少天气变凉和变干燥对人体造成的影响。

小心疾病年轻化 提早防治很关键

许多年轻人认为，心脑血管病离自己很遥远，但疾病的年轻化让他们不得不开始注意身体健康。年轻群体中时常谈起又十分担心的猝死，其实正与心脑血管病有关。猝死被解释为脏腑的急性衰竭，其先兆表现就是心脑血管不适。

不少人分不清冠心病、心绞痛、心脏早搏等一系列心脏相关疾病及症状的区别。其实心脏病最明显的症状就是胸痛、心悸，如果发生了明显的心悸、心跳过快、心脏漏跳，那么很可能是心脏早搏，就要格外注意了，建议及时就医检查。

另一方面，如果脑血管出了毛病，症状一般表现为头晕、头痛，尤其是在头晕时出现了1至2秒的大脑空白，很有可能是发生了脑缺血。就算在短时间内缓过来了，也一定不能轻视，因为这些都是猝死的先兆，可能发展为脏腑的急性衰竭，需要引起足够的重视。

不少年轻人都在问，“太作”是不是真的会出问题？答案是肯定的，很多时候身体出

毛病都是由于不良的生活习惯累积而成的，换句话说就是很多病都是“作”出来的，比如夏天贪凉，每天都离不开冷饮，尤其在天气炎热时喝冰啤酒，非常伤阳气。

熬夜、作息不规律也是年轻人普遍存在的不良生活习惯之一，长期熬夜、作息不规律让身体无法得到足够的休息，就会伤肾，也就是伤阴精，人就老得快。如果一直不注意生活作息，不改正生活上的坏习惯，“太作”很可能导致阴阳两亏、气血不足，致使免疫力低下，从而大大影响身体健康，引发包括心脑血管病在内的许多疾病。

秋冬进补养生 小心过犹不及

很多人都听过“春夏养阳，秋冬养阴”的说法，但真的明白要怎么“养”的人却少之又少。中医里所讲的“养”和“补益”，并不是让大家在秋冬时节吃很多补品，吃了不适合自身体质的补品，或是吃得太多，反而会伤身。“养”其实指的是根据天气变化、季节特点，通过调整生活习惯来让身体达到一个比较好的状态，比如坚持每天晚上11点以前睡觉，就是养阴了。

俗话说“春生夏长，秋收冬



■ 相关新闻

秋季养生 要适当进补

秋分之后，气候逐渐干燥，夜晚虽然凉爽，但白天有时气温仍较高。中医认为，热能伤津、伤气，燥胜则消耗津液。东南大学附属中大医院中医内科主治医师侯茜提醒大家，秋分过后养生保健应做好适当进补、平衡膳食、预防秋燥三方面。

秋燥的症状主要表现在呼吸系统、皮肤以及肠道等三个部位。呼吸系统的秋燥症状主要表现为口鼻干燥、咽部干燥等。皮肤的秋燥症状表现为皮肤的干燥、瘙痒，甚至出现干裂、皮屑脱落等，尤其需要注意的是老年人和糖尿病患者。而肠道干燥则是表现为肠道津液不足，容易出现大便干结难解、便秘、腹胀等情况。在预防秋燥时应选用滋养润燥、益中补气的食品，如西洋参、太子参、麦冬、沙参、地黄、黄精等。

秋已过半，气温由热转凉，人体的消耗也逐渐减少，食欲开始增加，人们选择食物的范围扩大了。这时，在膳食调配方面要注意的问题就是要平衡膳食，可以根据秋天季节的特点来适当进补，为过冬做准备。而秋季进补则应遵循“补而不峻”“防燥不腻”的原则，可以增加一些营养物质的摄入，如鸭肉、猪肉、鳖肉、乌骨鸡、鱼、禽蛋、奶制品等既有营养又易消化的食物，同时还能增强抗病能力。而对于脾胃虚弱、消化不良的人群来说，可以常服健脾补脾胃的莲子、山药、扁豆、百合等。

除此以外，秋季的饮食还应当注意“少辛多酸”，少吃辛辣发散之品，如辣椒、生姜、肉桂、花椒等。同时也要少吃煎炸烧烤等肥甘厚腻之品，这些食物易生湿热，损伤脾胃，加重秋燥。相反，可以多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物。

据《扬子晚报》

秋分后养生 要防损耗阳气

我国古籍《春秋繁露》中说：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”江苏省中医院普内科主任、主任中医师陆为民表示，秋分阳气渐收，阴气渐长，因此养生要顺应自然界“收”特点，要收敛阳气，以防损耗阳气。

秋凉当添加衣物

秋分时节虽凉风习习，却并不寒冷，是秋冻的最佳时期，因此，不要一下穿得太多、捂得太严，尤其是青壮年和身体健康者。这样既顺应了秋天阴精内蓄、阳气内守的需要，防止厚衣覆盖而致身热汗出过多，损伤阳气，同时也有助于提高人体御寒能力。体弱多病、怕冷易感冒的病人则不能过于勉强“秋冻”，而是要注意保暖，否则反而对身体有害。

秋燥多润食酸物

燥为秋季的主气，秋分时节正是秋燥袭人之时，燥邪最易损伤人体津液，在饮食摄养上应掌握“燥者润之”和“少辛增酸”的原则，尽量少食葱、姜等辛味之品。而秋分的“燥”与初秋之温燥不同，此时寒凉之气与燥相合，属“凉燥”，因此可适当多吃有温润、濡养功能的食物，如蜂蜜、芝麻、核桃、杏仁、熟梨、柿子、百合、银耳、山药、鸭肉等。另外，酸甘化阴，还宜进食一些带有酸味的食品，如葡萄、石榴、苹果、芒果等。还要补充充足的水分，以温开水为佳，坚持少量多次频饮，莫等口渴才饮水。

秋景生悲舒胸怀

秋分过后，萧瑟秋风、绵绵

秋雨，万物凋零，有些多愁善感之人往往会变得精神萎靡不振、情绪低落、悲忧伤感，容易引起“季节性情感障碍”的发作。中医认为“百病皆生于气”，不良的情绪是导致各种疾病的主要因素。此时应调整精神状态，保持心情愉快，胸怀豁达，宁神定志，收敛神气。要多去户外，经常参加一些娱乐活动，培养广泛的业余爱好，从事自己感兴趣的事，以此减轻秋季对人心理上的不良反应，避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。

阳气收敛早睡早起

秋季本为阳气收敛的季节，加之秋分之后，阴气渐盛，阳气则进一步潜藏，因此会出现“秋乏”的生理现象。如果经常熬夜，容易伤及人体阳

气，故要调整作息时间，养成早睡早起的生活习惯，做到起居有时，劳逸适度，保证充足的休息，以顺应自然界收藏之势，适应人体阴阳消长的变化。需要注意的是，心脏病患者不宜“起早”。

适度运动“收”为主

秋高气爽，碧空万里，在这个时候很适合登高望远，进行各种运动锻炼，从而有效地放松身心、扫除抑郁心情。但运动要以“收”为主，可选择登山、慢跑、散步、五禽戏、太极拳、八段锦、健身操等，避免运动太过剧烈，出汗过多而耗损阳气。在进行“动功”锻炼的同时，可配合“静功”，如呼气练功法、内气功、意守功等，做到动静结合，动则强身，静则养身。

据《扬子晚报》