

已经立秋,虽然从气象学意义上来讲可能还没进入秋季,但中医的节气养生则是从立秋就开始了,尤其是北方人就开始按照秋天的养生方式进行饮食,比如吃点大鱼大肉弥补夏天耗失的阳气。针对“贴秋膘”传统,中医专家提醒,今年的立秋在“三伏”之中,也就是说暑热尚未退去,暑热容易生“温燥”,养生还应该以清补为上,大补会助燥伤阴。同时,进补时也需要根据个人体质。

本报记者 王咏梅

① 过量进补,易导致消化功能紊乱

立秋过后,天气逐渐凉下来,人体消耗也逐渐减少,加之不少人在夏天消耗比较多,因此立秋之后,很多人通过食用羊肉、猪肉、鸡肉等众多高热量的食物来滋补身体。但专家认为,刚立秋就开始大量进补,这样做很容易适得其反。

“虽然节气是立秋了,但今年立秋之后还有一伏,暑热还没退

去,特别是中午气温仍然比较高。并且最近阴雨天气多,空气湿气比较重,再加上很多人因为夏季胃口差,脾胃功能也有减弱,此时如果过量进食高热量的食物或补品,虚弱的脾胃一下承受不了,反而容易导致消化功能紊乱。”临沂市中医医院针推一科主任胡厚君在接受采访时表示。

胡厚君提醒,现在刚立秋,

加上最近临沂降水比较多,从中医角度说,还不应该急着“贴秋膘”,“立秋后大概一个月的时间内还是要以除湿,调理脾胃为主。”胡厚君说,特别是老人、孩子经过一个夏天的消耗,胃肠功能比较弱,立秋后先要吃点调脾胃的食物,等到肠胃适应能力强了,再开始进肉类或高蛋白食物。

② 适当食用健脾、除湿食物

那么,刚立秋这段时间,怎样从饮食方面进行调理呢?

“这个时段食补要讲究一定的原则,最好适当食用一些具有健脾润燥、清热的食物,以消除夏日酷暑的后遗症,并调理脾胃功能,也符合中医养生‘长夏养脾、秋养肺’的原则。比如润肺的木耳、清心润肺的百合、养心安神的莲子、健脾利湿的薏苡仁等等。”国家二级营养师王焯说。

“虽然现在仍有暑热,但从

中医理论看,人体阳气开始慢慢收敛,阴气也慢慢增长,饮食方面要尽量少食苦寒食物,比如西瓜等瓜类食物,这些食物容易损伤脾胃。”胡厚君说,刚立秋时,饮食应以清补为主,可以多吃健脾胃除湿的食物,如红小豆、冬瓜、小米、山药等等。

除了健脾之外,还要适当除湿清热。“最近早晚要凉快些,中午还是比较燥热,暑热易生温燥,因此这个时节的饮食

要少辛辣,比如烧烤、生姜、辣椒等等,这些食物易加重秋燥,伤身耗气,所以都要少吃。”胡厚君说,这个时节,还可以喝点蜂蜜水或淡盐水,既可以补充人体水分,还可以防止因秋燥引起的便秘、咽喉肿痛等不适。

此外,现在正处于夏秋交替季节,对于喜欢喝茶的人来说,王焯建议,绿茶可以逐渐减少,白茶、普洱以及半发酵茶铁观音可以根据自身体质逐渐增加。

③ “贴秋膘”不要盲目

“立秋贴秋膘”是很多地方的一个重要习俗,尤其是北方的一些城市至今还流传着“人伏吃饺子,立秋吃面”的习俗。

记者了解到,“立秋贴秋膘”也有很深的渊源:几十年前,生活条件比较差,不可能经常吃到大鱼大肉,并且在那个年代多以体力劳动为主,因此一个夏天下来,很多人往往会出现不同程度的消瘦。立秋之后,随着天气转凉,人们的胃口变好了,很多家庭借着节气的名义,吃点肉、鱼等来改善生活,贴秋膘。

而现在,鸡鸭鱼肉已是家常便饭,并且城市里的人大多以脑力劳动为主,消暑也有冷

饮、风扇、空调,很多人本身体重已经超标,再贴膘就过量了。因此,胡厚君建议,对现在的人来说,特别是中老年人,“贴秋膘”不要盲目,过量的贴膘会加重三高、糖尿病的风险。虽然相比夏天来说,秋天要适当进补,还是最好以清补为主。

中医将人的体质分为9类,平和体质、气虚体质、阳虚体质、湿热体质等,每种体质在养生时都有禁忌,胡厚君还建议,在进行养生前最好找有资质的中医专家根据自己的体质,辨证论治,食用适合自己的食物才是

最科学,最健康的。就拿最常见的绿豆汤来说,平和体质的人适量喝可以清热消暑,而寒凉体质过多食用会加重寒凉症状。

“贴秋膘”宜清补

中医专家:进补还需参考个人体质

国内权威皮肤病专家孙建方 8月14日来临沂会诊

应临沂市皮肤病医院的邀请,中国医学科学院皮肤病医院孙建方教授8月14日将来临沂,开展疑难皮肤病会诊,现已全面接受预约挂号。

中国医学科学院皮肤病医院的孙建方教授和北京大学第一医院的涂平教授在我国皮肤病学界被称为“南孙北涂”的两大泰斗级顶尖专家,在国内和国际上享有较高盛誉。受临沂市皮肤病医院邀请,涂平教授将于8月14日到该院坐诊一天,请有需求的患者到时来临沂市皮肤病医院咨询、就诊。就诊实行预约挂号,按报名顺序安排就诊,联系专家:隋连金,13695396068;刘忠艳,13791528609。

孙建方教授教学、科研、诊疗任务都很重,会诊时间宝贵,名额有限,根据以往经验,每次的挂号人数都远超限额。望确有诊疗需求的患者,及早预约挂号,以免错过机会。

孙建方教授,中国医学科学院皮肤病医院副院长,国内最早的皮肤科博士生导师,临沂市皮肤病医院客座教授。孙教授长年致力于皮肤病研究与治疗,曾先后主持国家卫计委、自然科学基金、中国医学

科学院等数十项科研课题,是中国皮肤科学界公认的权威泰斗,并在国际上拥有很高的知名度。孙建方教授长期工作在临床第一线,在皮肤病学专业方面有宽广的理论基础和良好的基本功,能够正确诊治皮肤科的少见病和疑难病,曾成功抢救过多种重危皮肤病患者,积累了较丰富的临床经验。同时孙教授对皮肤组织病理诊断有较深的造诣,尤其擅长皮肤肿瘤的诊断。先后在国际首报“儿童特发性真皮弹力纤维溶解”,国内首报“皮肤混合性囊肿”等罕见病。

针对疑难皮肤病患者到大城市,名医院,找名医看病难和费用高的问题,临沂市皮肤病医院积极与中国医学科学院皮肤病医院、北京大学第一医院等国家级医院沟通协调,建立起战略合作关系,成为鲁南苏北唯一的疑难皮肤病会诊医院。双方约定每月组织1次疑难皮肤病会诊。迄今为止已开展会诊活动10多次,有逾1300余人次患者不出本市即享受到了国内顶尖皮肤科专家的亲诊,累计节约交通、住宿费约200多万元。

(訾秀丽 孙琦)