



如果你爱好中医,期望学习、交流中医中药的各种知识,参与形式多样、以中医中药为主题的线下活动,欢迎加入现代快报中医粉丝会(新浪微博:现代快报-健康周刊,微信公众平台:现代快报中医粉丝会)



# 秋冬养生,肿瘤患者注意啥

## 体质差者要避免感冒

秋风起,天气反复无常,伤风感冒的几率大幅上升。对于感冒,中年人一般7天会痊愈,而一名肿瘤患者因受到冷空气的刺激而引发肺部感染,一个小感冒很快发展成肺炎,并最终引起了病情的恶化。进入秋冬季,人的整个代谢机能都在下降,免疫力低下,肿瘤病人对病毒的抵抗力更差,病情极易反复。一旦遭遇感冒病毒的袭击,原本已很脆弱的免疫防线便更易崩溃。所以说,肿瘤病人入秋冬后最怕感冒、肺炎等并发症。

专家特别指出,对那些正在接受手术和放化疗的病人来说,秋冬季更应谨慎对待。手术和创伤性治疗使机体免疫力迅速降低,化疗会使白细胞降低,在这种情

况下一旦天气变冷,极易引起机体不适应,引发严重疾病。因此,体质差的肿瘤患者,对天气变化很敏感,应及时增减衣被,以免寒气入侵,轻则感冒,重则伤肺。秋季万物收敛,人也要注意调整起居作息,收敛肺气。专家提醒,身体条件较好的肿瘤病友,宜早睡早起,早睡以使志安宁,早起以使肺气清;心平气和是养生学的关键所在,要注意保持室内一定的温度和湿度,并清洁、通风。秋天是锻炼的最好季节。肿瘤病友可根据病情、体质、兴趣爱好,量力而行地选择一些活动,进行适当的室外锻炼。但是运动要循序渐进,不宜突然剧烈运动,或大汗淋漓,以免发生危险。

## 季节交替的食养原则

秋冬之交气候特点首先是“燥”,秋天多以燥邪为病。燥则容易伤阴伤津,出现燥象。秋燥耗津,病从口鼻先行入肺,不及时化解,燥邪化火可伤及肺阴,久之可伤胃津或伤及肝肾。其次是早寒。寒为阴邪,伤及人体阳气,这里的阳气包括我们所讲的免疫功能。

所以,秋冬之交的食物养生原则为:养肺平补,润燥生津,应忌食辛辣及腻滞厚味。养肺润燥平补的食物很多,如杏仁、鸭肉、鲑鱼、山药、芋艿、白木耳、银杏、葡萄、百合、牛乳、冰糖、蜂乳、胡萝卜、萝卜、黑木耳、乌梅等;清肺润燥的食物有萝卜、菠菜、马兰头、甘

蔗、荸荠、丝瓜、梨、鸭蛋、白菜、蘑菇、柚子等。

此外,有不少蔬菜对防癌治癌有很好的作用。譬如香菇性甘平,具有益气补虚,健脾胃作用。可用于久病体虚,食欲不振,高血压,糖尿病,肿瘤,动脉硬化等。研究证明,香菇含有干扰素诱生剂,可诱导体内干扰素产生。并含有多糖物质,有抗癌作用。还有一种核酸类物质,能抑制胆固醇升高。青花菜能预防癌症,清除和抑制有害物质,延缓衰老,预防心血管疾病。番茄含有番茄红素,减少前列腺癌的发生率,缩小病灶。家有肿瘤病人,不妨在平日的食物中适当增加这些防癌的蔬菜。

### 小贴士

近期关于虫草的咨询量增大,为满足这部分市民的需求,中医养生俱乐部特别推出了专场团购活动。要了解更多活动详情,可咨询400-117-5180。

## 活动预告

# 秋季要补充机体阳气,不妨试试艾灸

入秋后,你的养生方法改变了?近日,我们针对中医养生俱乐部的会员做了一项健康调查,在谈到保健方式时,有40%的会员表示对艾灸保健很有兴趣,而这其中有超过一半的人正在尝试艾灸保健。中医养生认为天人合一,外界阴气重了,人体的阳气便容易出现不足,就会出现爱起夜、怕冷、腰背发凉等阳虚症状。所以,秋季养生适当补充机体阳气也很重要,而艾灸作为古老的中医疗法,具有温阳散寒的功效,是不错的选择。

## 秋季养生,记住这两个穴位

艾灸具有效果明显、简便易行、经济实用的优点,几乎没有什么毒性和副作用。所以入秋后的保健,你不妨也试试艾灸。在穴位的选择上,你至少要记住三里和关元。足三里是足阳明胃经的主要穴位之一,是一个强壮、抗衰老的有效穴位,按摩足三里能调节机体免疫力、增强抗病能力、调理脾胃、补中益气、疏风化湿的作用。关元是任脉穴,在下腹部的前正中线上,采用仰卧的姿势,从肚脐到耻骨上方画一条线,将此线五等分,从肚脐往下五分之三处,即是此穴。经常艾灸此穴有培补元气补脾阳的作用,增强人体的抗寒防病能力。可用艾条做艾

灸,每日艾灸足三里、关元穴各1次,每次15-20分钟,艾灸时应让艾条的温度稍高一点,使局部皮肤发红,艾条缓慢沿足三里、关元穴上下移动,以不烧伤局部皮肤为度。

## 在家艾灸可以试试电子艾灸仪

传统的艾灸对新手来说,并不容易,是个十足的技术活,操作不好很容易烫伤。但现在,这个问题得到了解决,借助新技术,各式各样的电子艾灸仪陆续上市,而它们也成了当下最火的家庭保健产品。对中医养生俱乐部的会员来说,电子艾灸仪也绝不陌生,不少人都在现场活动中亲身体验过,非常方便,只要把感应片贴在穴位上,调好时间和温度即可。这种艾灸仪弥补了传统艾

灸的烟熏过重、灰烬烫伤、操作不便、效率低下等不足。检测发现,一枚专用艾芯的有效成分含量,相当于5支艾炷或艾绒。另外,电子艾灸仪还可以精准地控制艾灸时间、温度走向和趋势,所以自己在家一个人操作也很安全方便。如果你对艾灸感兴趣,但又苦于学不会正常的操作方法,不妨试试这种电子艾灸仪。

### 小贴士

近日会员热线中对电子艾灸仪的咨询量增多,为满足大家的保健需求,今日起,中医养生俱乐部将推出电子艾灸仪的优惠购活动,有需要的会员或读者可咨询400-117-5180

## 会员招募

# 加入中医养生俱乐部 三重好礼等你选

中医养生俱乐部自启动至今,已举办了多场线下活动,拥有粉丝近千名。加入我们,不仅能优先参加形式多样的线下活动,说不定还能领回健康大奖。近期的会员大奖是“会说话”的血糖仪,它在监测过程中能实现自动语音播报,数据显示也是清晰易读,适合老年人使用。报名热线400-117-5180,留下你的姓名和联系方式,有活动时我们将以电话或短信的方式通知大家。

## 血糖仪“会说话”更适合老年人

在近期的会员大奖中,人气最旺的除了电子艾灸仪,就是一款“会说话”的血糖仪了。这种血糖仪不仅有“高大上”的屏幕,方便老人查看,还能实现自动语音播报,帮那些眼神不好的老人省去不少麻烦。同时,它还有突然断电记忆保护功能,就算中途操作

不当,所监测的数据也会自动保留。现在报名入会,就有机会获得这种血糖仪一台,详情可咨询会员热线400-117-5180。

## 膳食纤维和养生杂志等你选

除血糖仪外,会员还有机会获得膳食纤维或养生杂志一份。膳食纤维,对便秘、减肥的人来说并不陌生。在2000年的国际膳食纤维专题研讨会上,营养学界正式将膳食纤维确定为除蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水“六大营养素”以外的第七大营养素。近些年膳食纤维的人气居高不下,但到底什么是膳食纤维,很多人并不清楚。张弛

## 特别提醒

如果你想了解更多关于膳食纤维的知识,或者想选购适合自己的膳食纤维产品,也可咨询400-117-5180。

## 拨打400-117-5180 养生羊奶优惠购

功效:奶中之王山羊奶——超强免疫,防癌抗癌,调理肠胃,润肠通便,克糖尿,充气管炎,补钙之王,明目健脑,补肾壮阳,强体不胖;易吸收消化,适合各年龄段食用。

规格:16袋/盒;25g/袋

市场价:238元/盒;本次团购特价1000盒,售完即止

团购热线:400-117-5180



本期主打:优力度益生元 高钙高铁营养配方羊奶粉

## 健康资讯

# “秋冻”也要分人 这些人群慎尝试

入秋后,不少人会坚持“春捂秋冻”的养生原则。但对一些特殊人群来说,“秋冻”不仅不适合,反倒还要注意保暖。对此,南京明基医院中医科医师尤虎说,按照中医理论,春夏养阳,秋冬养阴,秋季如果穿得太多,就会助长阳气,对身体不利。但秋季气温变化大,多变的天气会使人产生冷热不均的感觉,不利于一些基础性疾病控制。那么哪些人群不适合秋冻?

阳虚体质:阳虚最常见的表现就是怕冷,有些人是全身怕冷,有些人是手脚冰凉,还有人是一吃了生、凉的食物就容易拉肚子。这类人群阳气本来就不足,不可能体内有很多的淤热,多穿些衣服反倒有益于固护阳气。

有呼吸系统疾病的:这类人群本身呼吸道的防御功能就比较差,在受到寒冷刺激后,气管、支气管会发生痉挛,加重原有咳嗽、喘息等症状,影响生活。像哮喘病人,对气温、湿度的变化极为敏感,机体抵抗力差,容易因上呼吸道感染诱发哮喘。

有心脑血管疾病的:中医说血得温则行,得寒则凝。人体要抵抗低温,必须把血液从皮下血管送到身体内部保存能量,这就导致血管紧张,血压升高,脉搏加快,势必加重心脏的负担,使原本就有病变的心脏缺血、缺氧加重。

有冻疮的:冻疮是由于寒冷引起的局限性炎症损害。由于人的

手、脚、耳廓末梢血管血流缓慢,静脉血回流不畅,加上有的人血管先天狭窄,所以在寒冷环境下,很容易患冻疮,且冻疮在寒冷的季节难以愈合,因此必须提前采取措施。

糖尿病人:寒冷时体内很多激素水平会升高,这些激素也能对抗胰岛素,使血糖升高,加重病情。另外,长期或间断的高血糖,很容易使患者的抵抗力下降,如果盲目秋冻就很容易感冒。而如果糖尿病患者,就很容易影响到血糖的稳定,甚至可能诱发急性并发症。

## 相关链接 四个部位冻不得

脚部:所谓“寒从脚下起”,脚部寒则全身寒,机体抵抗力下降,病邪便乘虚而入。入秋后应穿长裤和裤袜。

头部:头为“诸阳之汇”,若头部受寒,体内阳气会散失大部,神经血管供血受影响,引起头痛,如女性经期神经性头痛便是气血不足加上受寒所致。

肚脐:肚脐比较薄弱,对外部刺激特别敏感,小孩易受寒邪侵袭,引起腹痛腹泻。而女性下腹受凉易诱发痛经和月经不调等。故平日应做足腹部保暖,睡觉时用毛巾盖着腹部。

肩膀:寒气常导致气血运行不畅,不通则痛。有肩颈疼痛者在天气变冷时更要注意肩部保暖,最好围个披肩睡觉。