

秋分养生记住“润、暖、稳”三字诀

今年的9月23日是二十四节气的秋分。自此昼渐短、夜渐长,昼夜温差拉大,深秋帷幕正式拉开。秋分时节寒凉干燥,最易耗伤肺津,引发种种“秋燥”不适。东南大学附属中大医院中医内科主任张荣春提醒,秋分养生重在顺应时节,遵循养肺润燥、适当保暖、调和阴阳的核心原则,记住“润、暖、稳”三字诀,助您安稳度秋,规避季节性疾病。

润:饮食养阴润肺、生津润燥

张荣春主任介绍,秋分节气,饮食核心以养阴润肺、生津润燥为主。建议市民日常可多食用梨、百合、银耳、甘蔗等温润养阴的食材,补充津液、滋养肺脏。

针对秋季常见的咳嗽、咳痰等不适,可适量食用金桔、白萝卜等食材,理气润肺、化痰止咳。饮食宜清淡,避免辛辣燥热、油腻生冷加重秋燥。

暖:适度秋冻,护住重点部位

起居穿衣需遵循“春捂秋冻”的养生智慧。秋分后凉意渐浓,但寒气尚未深重,无需过早穿戴厚重棉衣,适度“秋

冻”可锻炼机体耐寒能力,助力阳气收敛。

张荣春主任特别提醒,市民需根据昼夜温差及时调整衣物,早晚添衣,重点护住颈、肩、腰、腹等易感部位,兼顾保暖与适度耐寒。

稳:运动宜缓,防“悲秋”

运动养生宜缓不宜烈。张荣春主任建议,应摒弃夏季剧烈运动的习惯,选择快走、慢跑、太极拳、八段锦等舒缓有氧运动。多开展户外登高、散步等活动,舒展筋骨、增强体质的同时,还能登高望远、舒缓情绪,契合秋季“收敛”的养生要义。

在情志调养上同样注意“平稳”。秋季对应五脏之肺,肺气亏虚、秋景肃杀,容易使人产生低落、悲伤等负面情绪,也就是中医所说的“悲秋”。建议市民日常多培养兴趣爱好,通过唱歌、书画、品茶、休闲漫步等方式调畅情志、疏解郁结,保持心态平稳。

药膳推荐:养阴生津“五汁饮”

针对秋燥多发不适,张荣



春主任推荐一款经典药膳——五汁饮。该方源自传统中医古方,原版采用梨、荸荠、藕、芦根、麦冬五种鲜品榨汁饮用,养阴生津、润肺润燥功效显著。

结合现代生活场景,专家给出了改良版做法。若无新鲜芦根、麦冬,可先将干品煮水取汁,再兑入鲜榨梨汁、荸荠汁;脾胃虚寒、怕凉人群,可将梨、荸荠、莲藕等食材切块,与芦根、麦冬一同煮制;日常居家也可用椰汁、甘蔗汁替代芦根、麦冬汁,简化制作流程。这款药膳适配秋燥引发的全身干燥、干咳无痰、

口干鼻干、大便干结等各类不适,是秋分时节值得一试的养生食疗方。

张荣春主任提醒,秋分时节干燥寒凉,最易伤肺。秋燥耗伤津液后,容易出现口干唇裂、鼻干咽干、皮肤干涩、大便干结、干咳少痰且久咳不愈等症状。同时,昼夜温差加大,人体阳气收敛、抵抗力下降,养护不当易诱发季节性疾病。轻症可通过饮食、作息调理改善;若症状反复不愈,建议及时前往中医内科就诊,通过专业辨证调理改善体质。

通讯员 蔡逸秋
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

一上一下摆摆臂 调和阴阳在秋分

秋分作为四时阴阳转换的关键节点,江苏省第二中医院公共卫生科副主任护师袁素洁提醒,凉燥与秋寒交织,不少人会出现典型的上热下寒体征,调理应以引火归元、温中补阳,兼顾生津润燥为核心。

秋分时节容易产生“悲秋”情绪,中医康复中心康复治疗师黄绿蓝推荐了一个节奏欢快的健身操动作,叫展腋振臂调气机,可以帮助舒缓身心、提振元气。具体做法:两脚分开与肩同宽,两臂一上一下交替摆动,左臂从体侧向上摆到肩上方或斜上方,同时右臂向下、向后摆到身体后侧下方;然后交换,右臂上摆,左臂下摆。摆臂时肩膀要放松,不要耸肩,肘微屈。与此同时,髋部要配合左右顶出,左臂上摆时髋向右顶,右臂上摆时髋向左顶形成身体两侧的拉伸和轻微拧转感,幅度以舒服为度。该动作可每组连续做60秒,一次做3—5组。

30岁小伙痛风十年不规范治疗 发作只吃止痛药,四肢长满痛风石

30岁的小王(化姓)从小喜欢食用海鲜,早在20岁时就确诊了痛风。起初,痛风发作时疼痛感比较轻微,他就自己硬扛;后来有几次疼痛比较严重,他就自行购买止痛药服用。还有两次疼痛剧烈,经急诊使用激素治疗才缓解了疼痛。但可惜的是,仗着年轻,他后续也没有遵医嘱进行系统治疗。

随着时间推移,小王的病情逐渐加重,自2022年开始,他的双手、双脚、手臂、膝关节等多处关节部位都长出了坚硬的痛风石,体积最大的如鸡蛋大小;而且因为脚部变形肿大,他已无法穿着普通鞋子,只能

穿加宽加大的鞋子。

今年9月,小王肿胀的左足背发生了破溃,有白色分泌物持续渗出,伴随剧烈疼痛,完全无法行走。在家人的陪同下,小王来到南京市第一医院就诊,风湿免疫科主任、主任医师、医学博士苏定雷接诊了小王。

苏定雷主任经过详细检查,发现小王因为长期病情失控,体内的痛风石体积大、数量多,部分痛风石表面皮肤破溃,局部尿酸盐晶体持续渗出,导致伤口久久不能愈合,关节功能也严重受损。

针对小王的复杂病情,科室团队综合评估后制定了个性

化治疗方案。目前,经过规范治疗,小王的痛风症状得到极大改善,已经出院。

苏定雷主任提醒,很多痛风患者初期症状轻微,没有重视,不规律服药、不管控高嘌呤饮食,任由病情发展,最终会导致痛风反复发作、病情持续加重。一旦痛风发展到晚期,形成多发、顽固的痛风石,引发关节变形、功能障碍、皮肤破溃等问题时,单纯的药物治疗已经难以改善症状,只能依靠手术干预,不仅治疗难度大幅提升,患者的身体损伤也可能不可逆转,因此,早期规范治疗非常重要。

苏定雷主任提醒,入秋后

气温回落、昼夜温差增大,关节局部易受寒凉刺激;同时秋季进补、聚餐频次增加,痛风进入高发与复发高峰期。合理管控饮食,坚持健康的生活方式,对痛风的预防与控制至关重要。

需要提醒的是,足量饮水很重要。每天饮水建议超过2000毫升,优先选用白开水,也可饮用柠檬水、淡茶、无糖咖啡及苏打水,但应避免过量饮用浓茶、浓咖啡等。秋季还需注意关节保暖,避免受凉刺激诱发痛风发作,避免久坐、久卧,适度运动。

通讯员 曹慧慧 张洁
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

女子植入人工耳蜗后 第一次听见孩子喊妈妈

“我第一次听到孩子的声音,当时眼泪就下来了。”9月22日,南京鼓楼医院耳鼻咽喉头颈外科在第69个国际聋人日来临之际启动第四届成人人工耳蜗植入者联盟公益活动,现场,患者方女士(化姓)的分享让在场所有人动容。

方女士是一名教师,因患有大前庭导水管综合征,她的听力从三岁起一点一点下降,上大学时戴上了助听器,工作后助听器也渐渐失去作用。“我以前也非常不信任人工耳蜗,一直不敢做手术。但听力不好造成的不方便太多了,我就想,我一定要做,哪怕手术失败了,大不了还是听不见。做了,还有机会。”方女士说。

今年3月底,方女士在南京鼓楼医院接受了人工耳蜗植入手术。手术后一个月开机,那天下午四点,方女士开车去学校接儿子。一路上,她突然听见了喇叭声,听见了车流滚滚的声音。到了学校,孩子跑出来,她让儿子叫一声“妈妈”。“他马上叫了一声妈妈。我第一次听到孩子的声音,眼泪一下子就下来了。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

挂水、敷药无效,术后发黑肿痛,还不断加重……

“黑肿腿”先修血管! 上海专家“防复发”指南请收藏

针对挂水14天腿不消肿止痛,静脉曲张术后发黑痒痛,腿红肿痛、敷药输液无效、反复加重等,南京“奚氏脉管”放大招:在科室创始人的《中国中西医结合学会科技奖推荐书》中,涉及“黑肿腿”的诊疗规范,将由“奚氏清法”核心传人、上海脉管病专家王义成教授将亲自指导落地南京。

静脉曲张术后,黑肿腿变老烂腿

有这样的案例:70多岁的老人竟“左三刀,右三刀”双腿先后做了3次静脉曲张手术,但腿却红

肿、发黑、痒痛,变成了“黑肿腿”,后来起了泡,挑破后竟又溃破发炎了。清创换药、挂水都没用,最后成了比鸡蛋还大的“老烂脚”。

王义成教授手诊后发现,除了长期静脉曲张引发的腿肿,老人还有丹毒引发的水肿,互相作用导致了“黑肿腿”,本质是“胫肿”。他提醒,光消炎或处理创面没用,治疗一定要先修血管“减压”,黑肿痒痛等症状会陆续消失。

经治疗,老人走路不再拖腿,也扔掉了拐杖。王义成还专门嘱

咐其学生、南京奚氏脉管“黑肿腿专科”唐若兰主任,后续全程管控防复发要跟上,避免再次“烂脚”。定期“修血管”,患者免受“二茬罪”

“定期复诊,可避免复发,减少烂腿几率。”作为上海三甲医院专家,王义成日常门诊量极大,但一直忧心忡忡:很多患者治愈了就不见了,再出现时烂得比一开始更大。

为此,近年来,他奔走于沪宁线,定期在“奚氏脉管”坐诊,不仅为患者修血管,填补行业空白,还

将重点放在了“黑肿腿、老烂脚”的防复发上。近期,还他专门组织学习师兄柳国斌教授委托带来的《中国中西医结合学会科技奖推荐书》,要求执行相关标准,避免患者受“二茬罪”。

在该书中,柳国斌教授以中医外科“消疮守边”为核心策略,围绕“降低静脉高压、改善动脉供血、修复创面微环境”三大关键环节,构建了“黑肿腿、老烂腿”系列治疗标准,该专科就是全国15家主要应用单位之一。

南京建邺易可中医门诊

诊疗范围:中医科
咨询电话:025-52687099
地址:集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站旁)
苏(中)医广(2026)第01-04-3201-0002号(广告)