

“秋燥 + 暖冬”最易伤人肺 滋阴润燥的“药”就在手边

秋冬交替，早晚温差大，咳嗽、哮喘的患者犯病的情况更多了，尤其是慢性阻塞性肺病患者，一有“风吹草动”，身体立刻“给你点颜色瞧瞧”。有呼吸系统基础疾病的患者，冬天一向都是最难熬的季节，如何才能安然过冬呢？



1 “慢阻肺”急性期有三大主症

咳嗽、咳痰、喘，这是慢阻肺急性发作期的三大主症状，而在稳定期，常常表现为活动后的气喘。慢阻肺的全称叫“慢性阻塞性肺疾病”，它的发病考虑与很多因素有关，如吸烟、吸二手烟、空气污染、感染因素、职业粉尘和化学物质等，男性患者要明显高于女性患者。“慢阻肺”还被称作是“最不动声色的杀手”，它的早期症状并不明显，患者常常来就诊时已经病情很重，为时已晚。一般来说，在40岁以上，如果长期吸烟，活动后气急，或者有连续咳嗽咳痰2年，每年持续大于3个月的状况，就应该去医院进行肺功能检测，确定是否患上了“慢阻肺”，并且进行及时治疗。

全球对慢阻肺的治疗很重视，新的指南、新的药品在不断公布，但对患者的病情控制不是非常理想，患者也在持续增加。

2 减少急性发作对患者意义重大

“对‘慢阻肺’患者来说，尽量让急性发作少发生有很大的意义。”专家告诉记者，患者每急性发作一次，都会导致肺功能的下降。想要让肺功能重新恢复到急性发作之前的水平，是非常困难的事情。即便有可能，也得在三个月之内没有任何闪失，好好调理才行。很多患者一次急性发作，就有可能面临肺功能急剧恶化，丢失的肺功能再也回不来了的状况。

所以在确诊慢阻肺后，患者应该像高血压、糖尿病一样坚持长期治疗，减少发作，维护好肺功能。“慢阻肺”的治疗分为急性期和稳定期，中医在稳定期的调理有很大的优势，比如秋冬，慢阻肺患者就可以选择膏方来调理。

专家说，中医讲究“千人千方”，对“慢阻肺”患者稳定期的调理最重要是辨证，是肺肾两虚还是肺脾两虚？肺肾两虚是偏重阴虚还是阳虚？是否有其他的基础疾病？用药的侧重点都会不一样。但总体来说是说通过扶正方药的运用，整体调整、扶正固本，预防慢阻肺反复发作，达到抑制病情恶化进展的效果，充分体现中医“治未病”的防治思想。有的患者在调理前一年要发作好几次，但经膏方稳定期调理后，急性加重的次数降低了，从三四次降到一两次甚至不发作，都是有效的表现。

医生提醒

暖冬容易让人掉以轻心

有肺部基础疾病的患者，冬季一向都很难熬，但听到今年冬天是个十足的暖冬，再加上眼下十一月了，大中午的太阳还暖洋洋的，不少患者心就放下来了。不过中医专家提醒，已经过了立冬节气，但整个湖南的体感还感觉在“秋天的尾巴”上，这就让很多患者大意了，其实呼吸科病房里住着的患者并不少。

患者常常没感觉受凉，肺就出了问题进了医院，其实就是没当心。现在中午气温虽然高，但早晚温差很大，衣服没及时加，一不小心就着凉了。患者们就是被中午的温度给蒙蔽了，真正到了深冬，气温降到零下，反而很当心。

润肺润燥食材，手边就有

肺不喜干燥，所以秋燥伤人，肺首当其冲，容易出现干咳、咽痒、口干等呼吸道问题。并且，哪怕体质再好，也很难躲过秋燥的“攻击”，只是程度表现得不一样而已。阴虚体质、有基础疾病的患者容易被秋燥所伤，普通人也会。

所以在深秋的时候，可以用一些药食同源的食物来滋阴润肺养肺。百合银耳，就是润肺润燥的一把好手，也是很容易就能得到的食材。此外还可以使用一些滋阴的药食两用食材，表现为咳嗽、干咳的肺阴不足可选用麦冬、天冬等，表现为口干、胃部嘈杂等症状的胃阴不足，可选用石斛等，代茶饮即可。

此外，梨也是润肺生津很好的水果，生吃或是和冰糖一起炖煮，都有润肺的效果。一些市民还习惯在秋天选用秋梨膏来润肺养肺，这也是可以的。不过需要注意的是，有些市民选择自家炖梨膏，最常用的是用梨和蜂蜜来炖，其实这种梨膏药效是比较弱的。好的梨膏还需要加入一点其他的配伍药材，比如生地、麦冬、川贝等等，这样“组方”的梨膏才能对秋燥导致的咳嗽等有一定的治疗作用。

据新华网

“糖友”选主食 有讲究

有许多糖尿病病人有这样的困惑：吃五谷米饭后的血糖较稳定，而吃大米饭后血糖飙升；吃煮成偏硬些的米饭血糖爬升的低慢，而吃煮软烂的米饭血糖快速上升。这是怎么回事？该如何选用主食，煮煮主食呢？

主食吃得健康，首先了解 GI 值

有关食物与血糖的关系，大家要了解的一个指标是食物血糖生成指数，英文缩写为(GI)。食物血糖生成指数指摄入某种食物(含50g有价值的碳水化合物)的2小时后升高血糖浓度与摄入50克葡萄糖或白面包血糖升高的比值。以此，GI分为高血糖生成指数(GI>75)食物，中等血糖生成指数(55≤GI≤75)食物，低血糖生成指数(GI<55)食物。GI值是衡量进食后引起餐后血糖反应的一项有效指标，简单来说，GI值越高，升高血糖得越快。

经常吃低GI饮食，血糖水平降低，尿c-肽(胰岛素分泌指数)减少，可以达到改善糖尿病病人血糖控制能力。

同样是煮饭，GI 值不同

血糖生成指数(GI)受食物的品种、加工与制作过程等影响。不同食物GI不同、同一种食物加工研磨的粗细程度不同、不同的烹制时间、加水量不同，GI也大不相同。

以主食为例，选用不同品种的米麦煮饭、煮饭的加水量多少、煮煮时间的长短、煮至熟食的烂、软、硬度对饭后升高血糖的速度与幅度是不同的。如摄入等量的玉米、荞麦、大麦等粗粮杂粮后血糖升高的值低于摄入白米、白面血糖值。

对糖尿病患者来说，摄入燕麦、荞麦、玉米等全谷物低GI食物，其在肠道消化缓慢吸收少，葡萄糖进入血液的峰值低，下降速度平缓，减少整体胰岛素需求，有助于控制血糖，同时减轻了胰岛的负担，保护了残存的β细胞，延缓糖尿病的进展。

饭吃多了，会“透支”胰岛功能

米饭中主要含有碳水化合物，100克粳米含有70克碳水化合物，吃的主食在胃肠道消化分解为葡萄糖被肠道黏膜吸收进入血液，血糖刺激人体胰腺中的β细胞分泌胰岛素，胰岛素如“一把钥匙”打开我们人体的肝脏、大脑、肌肉等细胞膜的“门户”，血糖进入细胞中在线粒体中分解产生人体需要的能量ATP，使心脏跳动、肌肉收缩、大脑、肝脏，多余的葡萄糖以肝糖原的形式储存于肝脏、肌肉组织中，此时人体的血糖维持在适宜的范围内。

而当米饭吃的过多，胰岛素分泌随之增加，但长期如此下去，胰腺中的β细胞加班加点地工作，增加胰岛素分泌量，长期持续对胰腺中的β细胞的透支使用，则随年龄增加，发生糖尿病的几率明显增加。另外肝脏储存肝糖原的数量也是有限的，吃过多的米饭在胰岛素的作用下转化为“占地面积最小”的脂肪储存于肝脏、腹部、皮下组织等，发生脂肪肝、肥胖、高血脂风险的几率增加。

由此，我们说，米饭食用量应固定，不可过多食用。中国糖尿病医学营养治疗指南(2013版)提出糖尿病病人每日碳水化合物供能比45%~60%，如碳水化合物的来源为低GI食物，其供能比可达60%。碳水化合物主要来自主食，主要有日常吃的米饭、馒头、面包等，一般根据个体情况，量体制订其摄入热能及主食的摄入量，平衡膳食，摄入多种食物，防控糖尿病，从一餐一饮做起，最终目的使血糖维持在适宜的浓度，减轻胰岛负担，防治或减少肥胖、糖尿病、高血脂症发生的风险，提高生活质量。

据新华网

三七粉、西洋参粉可以一起冲着喝吗？

西洋参性寒，味苦微甘，能补肺阴、清火、生津液，用于内热、虚热劳倦、口燥咽干等症。相比人参，西洋参补而不燥，常用于增强中枢神经系统功能、保护心血管系统和提高免疫力等。

三七性温，味甘，微苦，可活血化瘀、消肿定痛，有“金不换”“南国神草”的美誉，常有人参补气第一，三七补血第一的说法。三七常用于主治各种血

证，如吐血、便血、崩漏等病症。但长期服用三七粉易导致津液耗伤，造成阴虚之证。

对于这两者是否可以合用，需要因证因人而异。两者合用具有养阴行气、活血化瘀的作用，但对中焦阳气亏虚，胃有寒湿，阴虚内热，郁而化火的患者，具有一定的副作用。例如患者胃肠功能良好，辨证属于气阴两虚夹血瘀时，可同时服用。但对胃部时有不适的患者来

说，西洋参有碍胃，三七粉有伤胃的副作用，尤其是胃溃疡患者，长期服用，可导致胃出血。同时，由于三七粉活血化瘀的作用，孕妇及新伤未有血瘀的患者慎用。

若两者冲泡服用时，一般西洋参一天的用量为2克~5克，三七粉用量为3克~6克，分2次~3次服用。空腹服用有利于药物吸收，但对胃部影响较大。

据新华网