



秋季当心鼻炎悄悄来袭

医生：饮食宜清淡增强抵抗力

金秋十月，早晚温差渐大。连日来，患有鼻炎的市民苦恼至极，打喷嚏、流鼻涕、鼻子犯痒甚至头痛头晕，影响生活和工作。海南省中医院副主任中医师吴飞表示，秋季是鼻炎的高发季，鼻炎患者应注意勤加锻炼增强体质。

□南国都市报记者 易帆



鼻炎易误当感冒

秋天因天气干燥，鼻腔易受外来刺激物的影响，过敏性鼻炎发作较多。吴飞告诉记者，长时间出现流鼻涕、打喷嚏的情况，不少患者以为自己只是感冒，随便吃些感冒药或者是抗生素。这样不仅达不到治疗的目的，长此以往还会产生耐药性。到了秋季，如果长时间出现流鼻涕、打喷嚏的情况，最好先去医院耳鼻喉科检查一下。如果延误病情，很可能会引发鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉、支气管哮喘等并发症。

实际上，秋季过敏性鼻炎是鼻腔的一种过敏性炎症，常见症状有：鼻痒、喷嚏、流清涕、鼻塞等。鼻粘膜分泌的清亮粘液，引起的后鼻滴液，常引起咳嗽，偶尔还会有味觉减退，影响食欲，鼻塞严重时可能会引起鼻血，患者经常不自觉的用食指揉鼻子。

“过敏性鼻炎除了流涕鼻痒的症状外，还会出现眼睛发痒、每日喷嚏阵阵等症状。”吴飞说，过敏性鼻炎的危害主要是针对鼻腔。鼻腔作为人体呼吸的第一道屏障，可以有效地抵御过滤外界病毒，过敏性鼻炎的发作，致其功能减弱，进而病菌进入体内各器官，引起病变。

鼻炎治疗以温阳益气为主

鼻炎是自身特异性反应，吴飞说，中医认为过敏性鼻炎是体质虚寒、免疫功能低下而出现的一种症状，故以温阳益气为主，因此过敏性鼻炎的患者必须注意增强体质，增加锻炼，注意防寒保暖，多食温补食物，尽可能不吃寒性食物。只有体质增强了、体质的虚寒状态解除了，过敏性鼻炎才可以治愈。

同时，医师建议，日常生活中多饮水、多吃蔬菜水果，补充营养水分，避免烟酒。可以多吃富含维生素A的食物。虚寒体质的患者忌吃冰冻、寒凉性质的食物，避免喝冰水，吃白萝卜、莲藕、绿豆、西瓜、橄榄、牡蛎等，应该多吃一些温补的食物，如羊肉、鸽子、兔肉、鹌鹑、榴莲等。燥热的食物如炸油条、炒花生等不宜多吃。

吴飞告诉记者，还有一些经络穴位对鼻炎的治疗也是有帮助的。可以推按印堂部位，也就是两眉毛中间的部位，大约50次，接着用双手大鱼际部位分别推按两边的太阳穴，按1分钟。然后再按摩手太阳肺经的中府、尺泽、合谷这些部位，大约按摩1分钟。

糖尿病治疗的 新“五驾马车”

糖尿病治疗的“五驾马车”理论由著名糖尿病学专家向红丁教授首次提出，包括饮食、运动、药物、教育、监测，让无数的糖尿病患者从中获益。

如今，糖尿病远期并发症形势严峻，“五驾马车”理论也需要补充和发展。

中华医学会糖尿病学分会副主任委员邹大进教授基于经典理论，结合2013版《中国II型糖尿病防治指南》，总结出了新“五驾马车”理论，即降压、调脂、抗血小板、减轻肥胖、控制血糖，为糖尿病并发症的防治提供了依据。

相较于糖代谢正常的人群，糖尿病患者尤其是伴有高血压、血脂紊乱、肥胖的糖尿病患者，并发心脑血管疾病和发生心脑血管意外的风险更高。

糖尿病并发症给糖尿病患者的生活质量带来严重的威胁，预防糖尿病并发症，需要全面评估危险因素，并采取综合管理措施，新“五驾马车”就应运而生了。（张萌）

百合入膳 助你驱走秋燥

百合味甘、微苦，性微寒；归心、肺经；养阴润肺，清心安神。主治阴虚久嗽、痰中带血；热病后期、余热未清；虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚；痈肿、湿疮。

从营养学的角度看，百合除含有蛋白质 21.29%、脂肪 12.43%、还原糖 11.47%、淀粉 1.61%，及钙、磷、铁、维生素B、维生素C等外，还含有一些特殊的营养成分，如秋水仙碱等多种生物碱。“这些成分综合作用于人体，不仅具有良好的营养滋补之功，而且对秋季气候干燥而引起的多种季节性疾病有一定的防治作用。”广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师唐梁介绍道。

百合入膳的话 怎么用才好呢？

① 百合+川贝

功效：清热润肺、化痰止咳。适用于痰热壅肺、热灼津伤、肺失清肃、咳嗽气喘、痰中带血等。

② 百合+茯苓、莲子

功效：清肺润燥、利水渗湿。适用于痰热阻肺、肺气壅滞、咳嗽气喘、小便不畅等。

③ 百合+银耳、麦冬、燕窝、马蹄、雪梨

功效：润肺滋阴、生津止咳。适用于肺热久咳伤阴、肺肾阴虚、劳嗽咳血等。

④ 百合+生地、鸡子黄

功效：滋阴润燥、清心除烦。适用于热病伤阴、气津不足、虚烦惊悸、心烦口渴、失眠多梦，甚则神志恍惚、沉默寡言等。

不过，百合虽好，也有食用注意事项：

1、风寒咳嗽及脾虚便溏者忌服。

2、百合所含的秋水仙碱有毒，所以不宜生用。反复浸泡可以减少其中所含的秋水仙碱，并且减少酸苦之味。（陈瑶璇）

（注：本版所载验方，不能代替医生诊疗，使用时应经医生指导。）

补钙 维生素K2才是关键

大家总认为年龄大的人补钙很困难，其实，这是因为没有掌握补钙的正确方法，方法对了，中老年人补钙的效果同样很好，同样可以解决骨质疏松问题。

在传统的认识里，补钙就是吃钙片，这是十几年前医学的局限性造成的。现在，无论是骨科医生还是内分泌科医生在劝大家摄入钙片补钙的同时，更强调人们补充维生素K2。

维生素K2是一种脂溶性维生素，本就是人体中不可缺少的重要维生素之一。遗憾的是，维生素K2在水果和普通食品中几乎没有，因其稀有，所以业界称其为“铂金族维生素”。

2006年，美国FDA（食品药品监督管理局）批准维生素K2作为食品及强化食品添加剂使用，说明了全球最权威的食品药品监督管理局对维生素K2的认可。

基于骨质疏松就是“缺钙”的传统片面观念，长期以来，钙剂与维生素D被认为是治疗和预防骨质疏松最基本、必需的产品。事实上，补钙的效果因人而异，增加钙摄入量对自主钙摄入水平低的人群作用最大。而维生素D作为人体重要的调钙激素，有利于增加肠钙的主动吸收以及肾脏钙的再吸收，从而提高血钙水平。

但是，随着年龄的增长和肾功能的衰退，即使增加钙剂和维生素D的摄入量，人体也无法完全吸收，多余的钙剂不能在肠道被有效吸收，对骨质疏松的预防和治疗无益，对预防全身各类骨折无益，还可能增加便秘、肾结石及血管钙化的风险。

实际上，导致骨质疏松最根本的原因不是“缺钙”，而是体内活性维生素K2缺乏所导致的钙代谢紊乱。传统的钙剂只解决了钙摄入及肠钙转化为血钙的环节，但维生素K2的缺乏，使传统的钙剂根本无法解决血钙向骨钙转化的决定性环节。由于这个关键环节受损，长期以来，人们虽然善于补钙，但却轻视甚至是无视钙在骨骼中的矿化与保持，更没有真正从调控钙的异常代谢这个致病根源入手，因此效果不理想。

维护健康骨骼，钙、维生素D和维生素K2环环相扣，缺一不可。钙是构成骨骼最基本的物质，维生素D促进肠钙转化为血钙，而维生素K2是控制成骨的关键，将血钙转化为骨钙，并对钙进行全程的管理和控制，使摄入的钙定向沉积与保持在骨骼上。

钙、维生素D与维生素K2具有协同增效作用，补充钙剂的同时服用维生素K2，效果会更显著。

（据《大河健康报》）