

秋天是脱发季? 全面养生看一下

通讯员 陈岩明 吴煜

在近日召开的健康中国中医药健康促进系列发布会上,浙江省名中医、浙江省中医院全科医学科汤军主任中医师在谈及秋季养生要点时强调,不同人群侧重点各不相同,同时秋季脱发、情志调节等问题也需科学应对。

体质养生 因人而异

汤军针对常见的八种体质,给出养生建议。

气虚质:以“气短”为主要特征,着重益气健脾,不宜过度“秋冻”。**阳虚体质:**属于怕冷体质,适当食用牛羊肉、生姜等温热食物。**阴虚体质:**养生重点在于滋阴润燥,应多食梨、银耳、百合等甘凉滋润之品。**痰湿体质:**一般形体肥胖,需忌肥甘厚味及甜腻碍湿

之品。**湿热体质:**容易长痘,宜清热祛湿,忌辛辣大热食物。**气郁体质:**注意疏肝解郁,可饮用麦芽茶或黄花菜入膳。**特禀体质:**以过敏为特征,注意保持环境清洁并回避已知的饮食及环境过敏原。**瘀血体质:**需要活血化瘀,可食用山楂、玫瑰花、西红花等。

秋季脱发 内外调养

秋季脱发是不少人面临的困扰,汤军指出,这多与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关,需内外调养。

内调方面,饮食上多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑椹、枸杞等。应在23时前入睡以敛藏阴精;此外,还需注意节欲保精,避免纵欲过度,固护肾气根本。外养方面,每日以指腹轻柔按摩头皮,从前额发际线开始缓慢按至后枕部,重点



图据AI生成

刺激百会穴、风池穴等关键穴位,每穴按揉三至五分钟,以局部微微发热为度。

调和心神 顺应秋令

秋季情志养生更强调调神,核心是使情志安宁、收敛神气,以缓和秋令肃杀之气。

可多进行户外运动、登高望远,既能开阔胸襟,又能宣泄郁结之气;适当增加日晒时间,尤其午后晒晒背部。

比猪肝还补铁 吃到它你就乐吧

蛭子含有丰富的多糖,是人体重要的能量来源之一。其高钙、高铁、低脂肪、低热量优势,也不容小觑。健身、减脂人士可以多吃。

以每百克为例,脂肪含量上,蛭子只有鸡胸肉的约七分之一;热量仅为鸡胸肉的近三分之一。而且,钙含量比牛奶还高,每100克里就有134毫克的钙,比贻贝、花蛤蜊、河蚬、生蚝都要高。蛭子的铁含量每一百克中高达33.6毫克,这铁含量分别是猪肝、猪血、猪里脊的1.5倍、3.9倍、22.4倍。

据国医大师健康

走近帕金森病 “抗帕”之路不迷茫

“最近这手啊,总是不受控制地抖,拿个杯子、系个鞋带都费劲得很。起初我还以为是年纪大了,没太当回事。可后来走路都开始迈不开步,这才觉得问题不简单。”

被忽视的“健康警报”

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院城北院区康复医学科主任邱芳晖向我们分享了一个典型案例。

一位70多岁的老太太初次就诊时,一脸疲惫地说:“晚上总是睡不好,而且走路也感觉怪怪的,肢体特别不协调,可又看不出啥毛病。”经过一段时间的康复训练,老太太症状有所改善,可在复诊时,她又出现了肢体不受控制的情况。

邱芳晖询问病史才得知,早在3年前,老太太就发现嗅觉

失灵且被便秘困扰。可她一直以为是年纪大了消化差,从没跟医生提过。结合这些被忽略的细节,再加上进一步检查,老太太最终被确诊为帕金森病第三期。

衰老背后的“多面杀手”

邱芳晖说,帕金森病是一种常见的神经系统退行性疾病,除了大众熟知的震颤、肌肉僵硬、动作迟缓等运动症状,睡眠障碍、嗅觉减退、长期排便困难等非运动症状也常常伴随而来。作为帕金森病发病的早期信号,这些症状太“隐蔽”了,也正因如此,超过60%的早期帕金森病患者曾被误诊或漏诊。

邱芳晖说,衰老是帕金森发病的主要“幕后推手”,但环境、遗传等因素也在其中扮演着重要角色。更需要注意的是,帕金森病的潜伏期可长达10-20年。

早筛早治“抗帕”不可怕

“早期干预是提升患者生活质量的关键,这并不是简单的‘早吃药’,而是一套全方位的综合管理方案。”邱芳晖强调。

目前,医学上可通过多种方式对帕金森病进行早期精准诊断,包括临床量表评估、磁共振检查、多巴胺PET-CT等。

一旦确诊,医生会根据患者具体情况,制订包括药物治疗和康复训练在内的个性化治疗方案。

除了专业治疗,日常饮食对于帕金森病患者也至关重要。邱芳晖建议,患者需要摄入富含纤维的水果和蔬菜,以促进肠道蠕动,需控制肉类的摄入,避免影响到药物吸收。

对于帕金森病患者而言,早诊早治是延缓病情进展、帮助保持生活尊严的“钥匙”。



邱芳晖

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院康复医学科主任,主任中医师

门诊时间

湖滨院区:周五上午
城北院区:周二上午、周三上午

“‘抗帕’之路虽然充满挑战,但并不可怕,让我们携手共进,打破疾病的‘沉默进展’,积极采取治疗措施,让‘慢动作人生’依旧充满阳光和希望。”邱芳晖如是说。

施杜诺安 记者 包勇