仙游县总医院 仙游县妇幼保健院 协办

责编：余立凡 263952840@qq.com 美编：张伯诚 2026年10月23日 星期五

◎节气养生

中医支招霜降时节养生

注意敛阴护阳、润燥通络

霜降是秋季最后一个节气。作为秋冬转换的重要节点，此时凉燥裹挟湿邪，中老年人应当注意护阳润肺，防范呼吸道疾病。

湖南省康复医院的张件云提示，霜降时节调养要顺应时节变化，以敛阴护阳、润燥通络为核心，中老年群体、慢病以及骨关节康复人群更需做好日常防护。

张件云介绍，霜降气温下降之后，不少老年人容易诱发颈肩腰腿痛。专家提醒，养生不可一味固守“秋冻”理念，体虚、骨关节疾病人群，要重点做好颈项、腰腹、脚踝三处部位的防寒保暖，降低寒邪侵袭引发病痛的风险。

针对老年人居家保健，张件云推荐两项简便易行的中医外治方法。一是穴位按揉，每日按揉足三里3分钟，可起到助肺润燥的作用。二是艾叶足浴，取少量艾叶兑入温水泡脚，泡至背部微微发热即可，有助温通血脉、祛除下肢寒湿，适合气血偏弱、手脚冰凉的人群。

民间素有“补冬不如补霜降”的养生说法。张件云建议，霜降进补遵循平补原则，饮食上减少辛辣刺激性食物，可适量食用山药、银耳、百合等食材，润燥同时顾护脾胃，防止进补不当加重身体负担。

中医认为，霜降是高血压、糖尿病等慢性病患者调养身体的关键窗口期。慢病人群应当重视经络养护，做好血压、血糖监测，按时服药，保持血压平稳，避免寒邪侵扰。

新华网



◎学会养生

镇痛处方药须严格遵医嘱使用

擅自加大药量 易致药物依赖

受慢性腹痛长期折磨，江苏淮安的黎先生服用处方药曲马多止痛，在药效减退后私自将每日药量从2片增至10片。腹痛虽暂时缓解，却逐步产生药物依赖，一旦停药便浑身不适。近日，他不得不前往医院物质依赖科接受住院治疗。医生提醒，镇痛处方药须严格遵医嘱使用。

淮安市第三人民医院物质依赖科主治医师严盼柱提醒，很多人认为止痛药成瘾是意志力差、自控能力不足导致。实际上，止痛药成瘾是药物依赖，属于可以治疗的慢性脑疾病。严盼柱给出3点建议，帮助大众识别风险、科学应对药物依赖。

一是及时识别，尽早干预。当出现用药失控，比如私自增加药量、反复要求开药；内心持续强烈想要服药；药效越来越差，需不断加量，一旦停药就浑身难受，或是正常生活受影响，就要警惕药物成瘾。建议尽快到精神科、成瘾医学科或疼痛科就诊。

二是科学戒断，严禁自行断药。药物戒断必须在专业医师指导下逐步减量，必要时配合替代治疗，贸然停药，可能诱发剧烈且危险的戒断反应。对于药物依赖较重、戒断反应强烈，或是合并其他基础疾病的患者，建议住院接受系统治疗。

三是综合干预，实现标本兼治。不少患者的药物依赖根源是慢性疼痛，要规范治疗原发疼痛疾病。如果同时存在抑郁、焦虑等情绪问题，也需要同步药物干预。

扬子晚报

要“降糖”也要“排酸”

糖尿病合并高尿酸患者“饮食指南”



一边要控糖，一边要降酸——对于越来越多“身兼两病”的慢性病患者来说，一日三餐正变得越来越“讲究”。

从数据来看，高尿酸血症与糖尿病正在加速“结伴而行”。2型糖尿病与高尿酸血症有着共同的病理基础，既要“降糖”、又要“排酸”，这类患者的日常饮食该如何安排，才能吃得饱、吃得好？这是许多患者和家属最朴素的担忧。

天津医科大学朱宪彝纪念医院主任医师赵伟近日在接受记者专访时表示，合理饮食没有想象中那么难，只要掌握好几条原则，就能在控制各项指标的同时，享受美食的乐趣。

◆主食粗细搭配，粗粮占比不低于三分之一

赵伟指出，大米、白面等精制谷物由于去掉了富含膳食纤维的麸皮和胚芽，能很快被胃肠道吸收入血，导致餐后血糖急剧升高；而全谷物、豆类富含膳食纤维，有助于延缓血糖升高，还能增加饱腹感，对稳定血糖有好处。

针对部分高尿酸血症患者“粗粮嘌呤高、最好不吃”的顾虑，赵伟给出了一组对比数据：面粉的嘌呤含量为26毫克/100克，大米为44毫克/100克；与之相比，糙米为35毫克/100克，薏米为35毫克/100克，小米仅20毫克/100克。

“必须认识到，不少粗粮的嘌呤含量其实并不高，因此即便2型糖尿病患者并发高尿酸血症，也不必刻意避开粗粮，选择嘌呤含量较低的种类即可。”在食用建议上，赵伟表示，主食应定量、粗细搭配，其中粗粮至少占主食的三分之一，并优选嘌呤含量低的种类。

◆肉蛋奶不能多吃，也不能不吃

肉蛋奶是蛋白质的主要来源，但对同时并发两种疾病的患者而言，过量食用肉类会带来健康风险。

赵伟解释，肉类尤其是动物内脏的嘌呤含量较高，过量食用可导致血尿酸水平升高，不利于病情控制；同时，肉类脂肪含量较高，过多食用会导致肥胖，加重机体胰岛素抵抗，使2型糖尿病病情恶化，长期过量还会增加肾脏负担。

“但单纯素食也不可取。”赵伟强调，蛋白质摄入不足不仅会导致免疫力下降，还可能造成肌肉流失，加剧胰岛素抵抗，影响尿酸排泄。

他建议，患者应避免食用动物内脏、肥肉这类高嘌呤食物，可适量食用瘦畜肉、去皮禽肉和淡水鱼肉，优先以白肉替代红肉，减少嘌呤与脂肪摄入；鸡蛋、牛奶及奶制品嘌呤含量较低，可以放心食用。

◆水果不是“禁地”，蔬菜要多吃

对于患者普遍关心的“能不能吃水果”，赵伟表示，水果含有丰富的膳食纤维、维生素、矿物质以及多酚类、黄酮类等抗氧化物，对稳定血糖、促进尿酸排泄有一定好处。

他建议，2型糖尿病合并高尿酸血症患者可在血糖达标期间，适量食用低血糖生成指数的水果，如苹果、葡萄、草莓、桃子、李子、樱桃等，并尽量安排在两餐之间食用，避免引起血糖显著波动。

在蔬菜方面，赵伟说，多吃蔬菜尤其是深色蔬菜，胡萝卜、茄子、青椒、油菜、西红柿等都是不错的选择，对改善血糖、血尿酸水平都有好处。

针对部分患者因菜花、西蓝花等蔬菜嘌呤含量相对较高而产生抗拒心理，他指出，研究显示，食用富含嘌呤的蔬菜不会显著提高血尿酸水平，也不会增加痛风发病风险。

◆多饮水、少油盐，烹饪要清淡

“单纯的2型糖尿病患者对饮水量没有特殊要求，但一旦并发高尿酸血症就要注意了。”赵伟指出，若不存在肾功能损害，这类患者每日应饮用2000至3000毫升水，以保证尿量充足、促进尿酸排泄。

他建议首选白开水，也可少量饮用淡茶水、柠檬水、黑咖啡，但应避免酒精饮料和含糖饮料，以免影响血糖和血尿酸水平。

在烹饪方式上，赵伟表示，日常饮食遵循少油少盐、清淡烹饪的原则，对管理2型糖尿病与高尿酸血症病情都有好处，多用清蒸、清炒、凉拌、汆烫等方式，少吃红烧、油炸、卤制等方法制作的食物。

赵伟直言，对2型糖尿病合并高尿酸血症患者来说，合理饮食没有想象中那么难，只要做到上述饮食原则，就可以在控制指标的同时，享受美食的乐趣。

中国新闻网

瘦子也会得脂肪肝

脂肪肝的本质不是胖，而是肝脏代谢失衡。医学上把瘦人分为两类。假瘦型，体重正常，但体脂率偏高，尤其是内脏脂肪超标，腹部较胖。这类人占门诊脂肪肝患者的20%—30%，罪魁祸首是久坐不动、肌肉量不足。

真瘦型，即体形过瘦的人，多长期吃素，过度节食、蛋白质摄入不足，肝脏合成载脂蛋白的原料断供，脂肪“进得来、出不去”，活生生把自己饿成了脂肪肝。

建议合理减重、均衡营养、坚持运动，若生活干预6至8周效果不佳，可遵医嘱用药治疗。

高倩

◎养生美食

内分泌医生提醒 年轻人喝咖啡要适量

10月20日是世界骨质疏松日。广东省人民医院老年内分泌科副主任医师智喜梅提醒，骨质疏松并非“老年病”，年轻人长期过量饮用咖啡、过度减重、缺乏日晒和饮食单一，也可能增加骨量流失风险。

智喜梅表示，过量摄入咖啡可能导致钙流失。年轻人如果习惯喝咖啡，应注意控制饮用量，建议每天1杯到2杯。对于年轻女性而言，体重管理也需要科学进行。

她表示，体重本身对骨骼具有一定保护作用，过度减重、体重过轻或肌肉量不足，会减少对骨骼的正常应力刺激，进而影响骨量维持，增加骨量丢失风险。

在维生素D补充方面，智喜梅建议，每天可在上午10点前或下午2点后晒太阳，约15至20分钟，适当暴露双手和双脚，有助于促进体内维生素D合成，提高钙吸收利用。

中国新闻网