

朝朝盐水晚晚蜜汤，“收藏”时节这样养生

■陈敬贤

寒来暑往，秋收冬藏，转眼又要到万物“收藏”的季节。经历酷暑，秋天被认为是最佳进补的季节，因为秋天最有利于去旧更新，调养生机，只要稍加滋补，便能收到祛病延年的功效。

中医讲究“四季五补”，即春季“升补”，夏季“清补”，秋季“平补”，冬季“滋补”，四季宜“通补”。对秋天，又有特别讲究，比如秋天气候较干燥，即所谓的“秋燥”，因空气中缺少水分，人体也缺少水分，故需要补充水分，但喝白开水并不能抵御秋燥带来的缺水效应。古人对付秋燥早有良方，比如“朝朝盐水，晚晚蜜汤”，也就是白天喝点盐开水，晚上喝点蜂蜜水，这既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生的良方。除此之外，秋天吃什么才最健康、怎么做才最养生？今天就一起来聊聊秋日养生的重点。

秋季怎么吃最健康？润燥、养阴、增酸、温食

天气逐渐转凉，很多人开始琢磨“贴秋膘”，其实刚经过今年这种极端酷暑，人的脾胃功能会有所减弱，骤然进补会加重脾胃负担，因此可以先从有营养、易消化的食物开始，适度“贴秋膘”。

【润燥】

秋季饮食以润燥为当务之急。秋天的“燥”从何来？秋在“五行”对应中属金，在人体五脏六腑对应中为肺。此时自然界阳气日衰，阴气日生，雨水渐少，因此，时令主气为“燥”。燥热之邪容易损伤人的肺气，导致人体内的阴液津气耗散，出现各种干燥的症状，如人体皮肤干燥皴裂、口鼻干燥、咽干、口渴、舌干少津、大便干结，严重者伤及肺脏就会出现咽喉不适、干咳少痰或痰中带血丝等。



因个人体质不同，解燥需要辩证对待。总体来说：
■第一，应做到饮食清淡，选择新鲜果蔬，多喝水；
■第二，避免辛辣、油炸、肥腻的食物，葱、姜、蒜、烈性酒等也应尽量避免；
■第三，选择润燥食物，如百合、银耳、芝麻、核桃、甘蔗、牛奶等。

【养阴】
中医认为，春夏养阳，秋冬养阴。秋季适合治疗阴虚症，可以多吃一些养阴的食物。
银耳：富有天然特性胶质，有美容、帮助肠胃蠕动、减少脂肪吸收的功效。但慢性腹泻者不建议食用。
阿胶：桃胶与皂角米、银耳搭配烹煮成汤，长期食用具有生津止渴、养颜嫩肤

的功效。
其他养阴食物：蜂蜜、莲子、山药、红枣，以及菠菜、黄花菜、无花果、雪梨、萝卜等，可常吃以预防秋燥伤阴。中药比如石斛、枸杞子、西洋参等都有滋阴之功效。

【增酸】
立秋后，就可以适量选择一些酸的东西以收敛肺气，养护肝脏（肝五味主酸，以增加肝脏的功能）。饮食上可以多吃葡萄、猕猴桃、山楂、柠檬、苹果、石榴、葡萄、柚子等酸味水果。这些水果可以起到滋阴润肺、生津止渴的效果。请注意，血糖高者应少食或禁食葡萄。

【温食】
初秋时节，仍然是湿热交蒸，以致脾胃内虚，而立秋之后，气候转凉，人们身体的抵抗力有所下降。俗话说，“秋瓜坏肚”，性味偏寒凉的瓜类水果，特别是西

瓜、甜瓜等应尽量少吃，以免伤害身体。为保护脾胃，应多进温食，节制冷食、冷饮，以免引发肠炎、痢疾等疾病。可以用粳米或糯米煮粥，都有健脾、补中气的功能。不过，糖尿病患者不宜喝粥。

秋季怎么做最养生？休息、运动两不误

秋天来了，人应当早睡早起，使情志安定平静，收敛此前向外宣散的神气，使肺气保持清肃，使人体能适应秋气并达到相互平衡。与此同时，也要及时调节情绪，这乃是顺应秋气、养护人体收敛机能的法则。要是收敛机能未得到养护，冬天的闭藏之力则不足，入冬之后就会有泄泄之症，即大便泄泻清稀，并出现不消化的食物残渣。
立秋之后，可适当增加运动，增强肺部的能力，最根本的就是全面增强体质，坚持锻炼身体。步行是最简便、安全的运动，体质较弱者可以从慢速散步开始，每日步行500-1500米，开始时可用自己习惯的速度走，然后用稍快的速度，适应后再逐渐增加锻炼的时间和距离。

运动频率建议在每天半小时左右，也可隔天锻炼一次，每次一小时以上。另外，适当走楼梯、慢跑、太极拳等运动也对肺功能有益。

呼吸功能锻炼尽可能在户外进行，要持之以恒，有规律，这样才能增进肺功能。另外，呼吸肌的针对性锻炼可增强呼吸肌肌力和耐力，改善肺功能，加大呼吸幅度，有助于提高肺泡通气量和血氧饱和度。呼吸肌锻炼包括腹式呼吸、缩唇呼吸及全身性呼吸体操等。

（作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院中医科副主任医师）

运动后皮肤变差了？可能是忘了这几点

■曹华

适度运动健身不仅能减重、塑形，还能舒缓压力，调节身心，还有人冲着“运动后，皮肤都变好了”加入运动队伍，但我们在临床上听到不少朋友抱怨，运动后被各类皮肤问题困扰。这到底是怎么回事？

运动后，可能会出现哪些皮肤问题？

【出“痱”】

运动后大量出汗，有一种病菌叫“糠秕孢子菌”，容易侵犯人们的皮肤。由于这种病菌喜欢温暖和潮湿，而且嗜汗液的特点，因此，皮肤上出现圆形或不规则的、形如黄豆大小的斑点，并逐渐增大到指甲盖大小，色微黄或褐色，表面有非常细小的粒状鳞屑，不很明显，容易刮下来。
日久，皮疹可增多，并向周围扩大，相互融合成片，形成不规则的大小

不等的地图状，一团一团的，好像是出汗后留下的汗迹，所以被叫“汗斑”，医学上称“花斑癣”。虽不是什么大病，但由于病变部位大多是裸露的皮肤，影响美观，使得爱美的姑娘、小伙大为烦恼。
此外，人的足底和趾间没有皮脂腺，从而缺乏抑制皮肤丝状真菌的脂肪酸，生理防御机能较差，而这些部位的皮肤汗腺却很丰富，运动后出汗比较多，加之空气流通性差、局部潮湿温暖，而且，足底部皮肤角质层较厚，角质层中的角蛋白是真菌的丰富营养物质，这些都有利于真菌的生长。

另外，运动时足部皮肤容易受外伤，破坏了皮肤的防御功能，也是诱发足癣的因素之一。
【出“油”】
气温每上升1摄氏度，皮脂腺分泌油脂会增加10%。运动后，就算原本是干性、中性的皮肤，也会“油光可鉴”。炎热的天气再加上运动后，出汗多，皮肤内在水分流失很严重。这时皮

肤会自然感受到水分缺失了，就会促使皮脂腺分泌更多油脂，来代替失去的水分。这是皮肤尝试恢复油水平衡的自然调节机制。当皮脂过多，毛囊导管被堵塞可能引发痤疮（痘痘）问题，皮肤亚健康也就出现了。
有些女生喜欢运动前涂上厚厚的防晒霜，甚至浓妆，运动后汗水、化妆品与污垢混在一起堵塞毛孔，导致出“油”生“痘”。

此外，运动后过度清洗易导致皮肤屏障受损，也就是所谓的“越频繁洗脸，会导致脸越油”。因此，适度清洁很重要。对于油性皮肤来说，保湿和控油是完全不矛盾的事情。
【出“疣”】
运动后常常会因为机械摩擦导致足底皮肤破损，人类乳头瘤病毒（HPV）就会乘虚而入，感染皮肤引起的表皮新生物，即寻常疣。好发于儿童及青少年。
出门游泳，也要当心传染性软疣的发生。它是由传染性软疣病毒（MCV）感染的皮肤病，皮损表现为特征性有蜡样光

泽的丘疹或结节，顶端凹陷，能挤出乳酪状软疣小体，主要通过皮肤接触感染，在公共设施或游泳池中很容易被感染。

运动前后这样做，远离皮肤问题

1、和带妆跑步说再见

运动过程中毛囊会排出汗水和毒素，如果带妆跑步，会让这些脂肪颗粒通过汗水，溜进毛孔里造成细菌感染，所以运动前要彻底卸妆和清洁。

2、运动前简化护肤

护肤品尽量简化，涂敷厚度也以轻薄为宜。同时，户外运动别忘了涂抹防晒产品。运动时尽量选择纯棉或麻质地的衣物，以便透气吸汗。

3、记得带一瓶水

运动时要比平常消耗更多水分，多喝水不仅有利于排汗排毒，更有利于皮肤的呼吸畅通。有条件的，再准备一瓶保湿喷雾，它可以直接喷在面部和身体肌肤上，随时补充肌肤表面流失的水分。

4、避免外伤

避免破溃而引起病毒感染。要勤换内衣，公共场所不与他人共用生活用品，尽量不要到消毒不严格的公共浴池、游泳池去，减少间接感染机会。

5、适当清洁皮肤

可以先用清水洗去表面杂质，再用适合肤质的温和型洁面用品彻底清洁皮肤。

6、补充碱性食物

剧烈运动之后，常有肌肉发胀、关节酸痛现象，这是因为体内的糖、脂肪、蛋白质被大量分解，产生乳酸、磷酸等物质，刺激人体组织器官，使人感到肌肉、关节酸胀。所以，这时需要食用蔬菜或水果，可以消除体内过剩的酸性物质。运动后，多吃些碱性食物，如水果、蔬菜、豆制品，才能保证身体的需要，尽快缓解运动后带给肌肤的疲劳。

（作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院皮肤科医生）



叶黄素补充剂到底是不是“智商税”？

■蒋莹

近年来，含叶黄素的保健食品市场规模不断扩大，去年销售额超10亿元人民币，同比增速近70%。很多商家甚至赋予了叶黄素“护眼黄金”之称，宣传叶黄素补充剂不仅可以预防和治疗青少年近视，还可以缓解“白领”和学生的视觉疲劳、预防老年性黄斑变性、白内障、老年痴呆、骨质疏松、冠心病，甚至可以美白皮肤、淡化皱纹……好像是营养界的“十全大补丸”。

叶黄素真的如此神奇吗？

叶黄素是“十全大补丸”？

叶黄素其实是一种广泛存在于蔬菜、花卉、水果中的含氧类胡萝卜素，是α-胡萝卜素衍生物，人体不能合成，必需通过饮食获得。

叶黄素是人眼视网膜黄斑区的重要色素之一，不仅充当常驻抗氧化剂，清除自由基，减少氧化应激引起的损伤，还充当“过滤器”，保护眼睛免受蓝光伤害。

那么，叶黄素是“十全大补丸”吗？这里来一一说明。
1. 年龄相关性黄斑变性：无论是通过饮食，还是作为营养补充剂，足量摄入叶黄素可以预防甚至改善年龄相关性黄

斑变性。大量研究发现，长期口服补充叶黄素对年龄相关性黄斑变性有显著的益处，可以延缓疾病的发展，改善黄斑色素光密度水平、视力和对比敏感度。

2. 白内障：研究发现，叶黄素摄入量高的人群患白内障的风险更低，口服补充叶黄素可以预防白内障。但口服叶黄素补充剂对于已经患有白内障的人群是否有改善作用，仍存争议，需要更多的临床研究。

3. 近视：暂无可靠的科学研究可以证实补充叶黄素对儿童近视的发生和进展是否有影响。

4. 视觉疲劳：暂无可靠的科学研究可以证实补充叶黄素能缓解视觉疲劳。

5. 认知功能：一些研究表明，叶黄素作为大脑的抗氧化剂，长期补充可以改善认知功能，预防认知功能下降，促进大脑健康。

6. 神经退行性疾病：一些研究表明，叶黄素因其抗氧化功能，可以降低炎症介质的水平，防止氧化应激介导的神经退行性疾病。

7. 骨质疏松症：长期摄入富含叶黄素的饮食可以改善骨矿物质状态，并可能降低骨质疏松症和骨折的风险。

8. 心血管疾病：一些研究表明，叶黄素通过抗氧化作用抑制低密度脂蛋白的脂质过氧化，预防动脉粥样硬化，可

能是心血管疾病的保护因子。但是没有可靠证据证明大剂量的维生素和矿物质补充剂能预防心血管疾病，相比单纯补充叶黄素，业内认为对心血管更有益的是美国心脏协会2021年发布的十条饮食建议：

第一，平衡能量摄入，保持健康体重。第二，确保食物多样化，多吃水果蔬菜。第三，选择全谷物或其制品，避免精制碳水化合物。第四，增加豆类坚果等植物蛋白。第五，选择植物油，避免热带植物油（棕榈油、椰子油）、动物脂肪（猪油、黄油）和氢化植物油。第六，尽可能选择低加工食品。第七，少摄入添加糖的饮料和食物。第八，少盐饮食。第九，减少酒精摄入。第十，无论外出就餐还是自己烹饪，都应遵循本指南。

9. 癌症：叶黄素的抗癌作用存在很多争议，仍需要进一步的研究。

10. 皮肤健康：叶黄素可以减少紫外线引起的炎症和免疫抑制，对紫外线引起的皮肤损伤具有保护作用。但是，防晒才是最根本有效的方法。

食补叶黄素，深色蔬果是最优选

如何食补叶黄素？深色蔬菜水果是

膳食叶黄素的主要来源，值得一提的是，蛋黄中的叶黄素虽然含量不高，但是生物利用率很高，是等量蔬菜的3倍。

根据2022版中国居民膳食指南，建议成年人每天摄入的新鲜蔬菜不少于300克（其中深色蔬菜应占一半），水果200-350克（果汁不能代替鲜果），因为完整的水果蔬菜能提供更多的膳食纤维。新鲜的蔬菜水果中还富含β-胡萝卜素和玉米黄质，这两者也是对眼睛非常有益的维生素。β-胡萝卜素可以转化为维生素A，维持角膜正常结构和功能，调节暗适应能力。玉米黄质与叶黄素相似，在视网膜黄斑区含量也很丰富，具有抗氧化功能，可清除自由基，吸收蓝光，保护视力。

富含叶黄素的食物有万寿菊、韭菜、苜蓿、甘栗南瓜、芹菜叶、香菜、菠菜、小白菜、空心菜、小葱、西兰花、开心果、豌豆苗等。

那么，是否还需要服用叶黄素补充剂？我们通常认为，对均衡饮食的健康人群，叶黄素的摄入量是充足的，不需要额外补充。根据2013版中国居民膳食营养素参考摄入量，对于长期蔬菜水果摄入不足或吸收不良的人群，尤其是中老年人，可考虑服用叶黄素补充剂每日10毫克。目前尚未发现长期口服叶黄素对人体及动物（除皮肤染黄外）有不良影响。但如果是为了预防近视或改善视觉疲劳，避免用眼过度，注意屏幕距离和亮度，让眼睛定时休息才是更有效的措施。

（作者为上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科医生）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 五花八门的牙膏怎么选？

答 陈汀兰

复旦大学附属中山医院口腔科基地住院医师

目前市面上的牙膏五花八门，广告宣传也令人眼花缭乱，很多朋友会选择困难，究竟哪种牙膏才适合自己用？

【含氟牙膏】
目前市面上生产和销售的牙膏中80%-90%是含氟的。氟能有效降低釉质在酸中的溶解度并增强牙釉质再矿化，预防龋齿发生。不同种类的氟化物，如单氟磷酸钠（SMFP）、氟化钠（NaF）、氟化亚锡（SnF2）等按照一定比例被加入牙膏中。这种牙膏几乎适用于所有人群，价格相对便宜。但值得注意的是，儿童不宜摄入过多的氟化物，以防止氟牙症、氟骨症发生。因此从婴幼儿长牙第一颗牙齿后，家长就应该考虑如何为宝宝选择牙膏了。

那么，儿童究竟该不该使用含氟牙膏呢？一般来说，1岁以下的婴幼儿，不建议使用含氟牙膏，3岁以上幼儿可以使用含氟牙膏的，需要家长严格控制孩子的氟摄入量，例如严格控制孩子每次使用的牙膏量在豌豆粒大小，并教会他们不要吞咽牙膏并正确漱口，这样给儿童使用含氟牙膏就是安全的。

【脱敏牙膏】
对于牙齿冷热敏感的朋友，脱敏牙膏则是帮助他们减缓症状的好帮手。市面上广泛使用的脱敏牙膏中都含有氯化锶或硝酸钾。这两种化学物质能通过抑制神经细胞传导疼痛或者封闭传导冷热刺激的牙本质小管从而缓解牙齿敏感症状。

对于出现明显牙龈退缩、存在不良咬合习惯导致牙齿严重磨损或者接受牙科手术短时间内存在牙根暴露的患者，可以根据牙医的建议，购买相应功效的脱敏牙膏，以此减缓冷热敏感、甜刺激酸痛的症状。但要指出的是，

【美白牙膏】
随着现在大家对美的追求越来越高，拥有一口整齐洁白的牙齿已经是越来越多帅哥美女的目标，因此美白牙膏也渐渐在市面上崭露头角。大多数美白牙膏都加入了不同种类的氧化剂，通过牙面上残留的茶渍、咖啡渍等外源性色素残留物发生反应，通过来回刷牙动作将污渍去除以达到美白作用。如果是已经沉积的牙结石和牙面色素，或者因为外伤等原因引起的牙齿内源性着色，美白牙膏也难以发挥功效。随着互联网发展，有些广告声称可以去除牙结石或牙面沉积的色素，是万万不可信的，此时只有寻找牙科医生帮您洗牙才能去除这些烦恼。

【中草药牙膏】
在牙膏中添加中草药成分，以达到消肿止痛、缓解牙龈或牙齿不适症状的作用，针对接受过牙科手术或者治疗后肿痛恢复期的患者，这类牙膏的确能够缓解疼痛。

在临床工作中，有很多患者问：日常选用这类牙膏能否减少牙龈肿痛情况？要知道，市面上很多宣称有消肿止痛止血的牙膏中，很多是添加了氯甲苯酚等凝血素的成分，以达到短暂的消肿止痛作用。如果您长期被牙龈红肿、疼痛和出血困扰，那么首先应该去看牙医，因为这些症状往往是牙周炎和其他口腔疾病的表现，应及时就医，而不是试图通过使用这类牙膏掩盖已经出现的症状。

当然目前市面上还存在酵素牙膏、益生菌牙膏、小苏打牙膏等，它们的受众比较少，价格相对昂贵，功效也有待考证，其中小苏打牙膏会影响口腔酸值，改变菌群环境，不宜长期使用。

总结来说，牙膏怎么选，还是得根据自身情况谨慎抉择。如果实在犹豫不决，那么咨询牙医的建议是最靠谱的。

【温馨提示】相对于牙膏，刷牙方式和口腔其他保健习惯也是影响口腔卫生的重要因素。每天使用改良巴氏刷牙法刷2-3次牙，每次刷牙至少3分钟，并且联合牙线、牙缝刷等其他口腔清洁措施，定期进行口腔检查，长此以往，相信拥有一口健康整齐的牙齿并不是梦想。

（作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院口腔科基地住院医师）

【洁牙】
洁牙是口腔科常规治疗项目，能有效清除牙面沉积的牙垢、牙渍，预防牙周病、龋齿等口腔疾病。洁牙时医生会使用超声波洁牙机，通过高频振动将牙面污渍震碎，再用洁牙粉和洁牙液将其清除。洁牙后牙齿会感到光滑、舒适，口气也会清新。洁牙的频率因人而异，一般建议每半年到一年进行一次洁牙。

（作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院口腔科基地住院医师）



本版图片：视觉中国

问 “针刺”可减缓近视发展？

答 张琰 薛世勇

上海中医药大学附属龙华医院眼科医生

手机、平板、电脑以及各种投屏，越来越多的电子产品以“必须”的身份出现在我们以及孩子们的生活中。孩子的思维要成长，学习不能停；孩子的身体也在成长，视力下降怎么办？

【增加户外活动，科学调整读写姿势】
首先要说明的是，预防近视的最优方案是每日两小时以上户外活动，同时减少电子屏幕的使用。适当的户外活动不仅能保护视力，同时能促进青少年骨骼发育，构建良好身心健康，保护孩子全面健康成长。读书写字时适当的光源和标准坐姿也同样重要。正确的坐姿不仅能保护视力、避免斜视、单眼近视加深过快等眼部疾病，也能避免脊柱侧弯、高低肩、驼背等脊柱疾病发生。

【定期视力检查】
其次，定期检查视力非常重要。3周岁前儿童为远视力，称为远视力储备，在逐渐长大后由于眼轴生长等因素转化为正常视力。因此，建议3岁以上儿童每半年检查一次视力，了解眼部情况，若有远视力迅速减少或近视趋势，可以早发现早干预。若有眼病家族史的儿童应更加注意眼卫生，增加必要检查项目。

当孩子已经发生近视时，我们就需要开始使用医学手段干预，及时并

近近视性质，佩戴合适的眼镜，减缓近视的发展。中医针刺治疗能明显减缓近视发展。

【针刺治疗】
家长们关心的针刺治疗适合3-16岁已发生近视或远视力储备迅速减少，且能接受针刺治疗的青少年，一般一周针刺2-3次能起到不错的效果。

【针刺治疗】
针刺治疗起效？针刺时，医生会选择眼周穴位，以缓解眼周肌肉紧张，促进局部血液循环；与此同时，配合四肢部位特定穴，如光明，听名字就可以使眼睛亮晶晶；足三里，辅助孩子全身气血循环。通常认为，针刺可以促进泪液的分泌，小患者在治疗时眼睛处于完全放松的状态，治疗后可感到眼睛轻松了，看东西亮了。

如果孩子没时间到医院，有其他替代方案吗？其实，除针刺外，家长可选取耳穴按压的方法，由医生贴好的耳穴可以保留3-5天，期间配合按压，持续刺激特定穴位，也可有效减缓近视发展。

儿童近视发病率逐年增长，治疗儿童近视重在早期发现、早期干预。特别对于14周岁以下青少年，眼球的形态处于发育状态，近视度数变化大，需要家长关心和重视。

（作者为上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科医生）