

养生有道

# 三伏“撞”立秋 朝盐水晚蜜汤

目前已进入立秋节气。与其他节气一样，“立秋”也以五天为一候：“一候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣。”意思是说，从立秋开始，凉爽秋风会习习而来；由于早晚温差开始增大，导致清晨空气中的水雾在叶子上凝成露珠；树上的寒蝉也因天气渐凉，叫声低微并略带凄切。

不过，今年立秋恰在中伏末尾，秋后尚有一伏。立秋后一段时间，大部分地区仍可能处在炎炎夏日当中。针对这样的节气特点，如何做好日常保健呢？

## ◎润燥养肺 少辛多酸

秋季虽然气候变得凉爽，但空气中水分散发速度也变快。人们通常会不同程度地感到口、鼻、皮肤等部位有干燥感，甚至出现口干舌燥、干咳少痰、咽喉肿痛、疲乏无力以及大便干结等症状。

因此，润燥成为立秋后的重点。古代就有对付秋燥的饮食良方：“朝朝盐水，晚晚蜜汤。”白天喝点淡盐水，晚上喝点蜂蜜水。

总体饮食以“少辛多酸”为原则，选择口味清淡、润肺养血的食物，以养护阴气。少食葱、姜、辣椒等辛味之品，多食酸味水果、芝麻、乳制品等润肺食物。

此外，气候干燥容易导致情绪焦躁，应宁心养神，保持平和心态，避免心烦。可通过练习静坐、闭目养神等方式，来调节气息、消除焦躁、养护心气，让身体更好地适应干燥秋季。对于老年人来说，静心凝神、强身健体尤为重要。

## ◎进补别急 瓜果适量

根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”原则，立秋时节调理进补，补充夏季消耗很有必要。因此进入秋季，很多人都迫不及待地“贴秋膘”。但需注意的是，秋季应“清补”，不宜过于滋腻。

经过炎热夏季，人胃肠功能较弱，此时如马上吃太多高蛋白食品，会增加肠胃负担。尤其是有高血脂、胃肠道疾病的人，不宜摄入太多肉食。

此外，民谚“秋瓜坏肚”，是指立秋以后生食大量瓜类水果易引发胃肠道疾患。夏季大量食瓜虽不至于造成脾胃疾患，却已使肠胃抗病力有所下降，立秋后再大量生食瓜果，就容易被胃肠道疾病缠上。

## ◎食疗三方 润燥暖胃

**南瓜莲藕荷兰豆：**南瓜、莲藕、荷兰豆、生姜、食盐、酱油适量。南瓜洗净切块，莲藕切片，荷兰豆洗净；锅中热油，先放姜，随后将南瓜和莲藕放入，盖上盖焖一段时间，为避免糊锅底，中途可加少许水；南瓜快熟时，放荷兰豆，加少许盐和酱油，搅拌后再焖一会即可。南瓜被认为是“贴秋膘”首选食物之一，既能润燥，也有较强饱腹感。

**清蒸茶鲫鱼：**鲫鱼1条，绿茶20克，葱、姜、料酒适量。鲫鱼洗净，将茶叶塞入鱼腹（讲究的可缝扎腹口，让茶叶不易掉出）；鲫鱼置盘，放料酒、葱、姜去腥，放入蒸锅蒸熟即得。可清热利湿，生津止渴。绿茶偏寒，脾胃虚寒及阳虚体质人群可少放茶叶，多加生姜。

**乌梅生姜茶：**乌梅1个（去核）、生姜1-2片、红糖适量。乌梅去核，梅肉洗净切碎，生姜洗净切丝，同红糖一起放入保温杯，沸水冲泡半小时即可。可养阴生津、暖胃健脾。

据光明网



↑喝点蜂蜜水可以润燥



↑乌梅生姜茶可暖胃健脾

↓立秋后不宜大量生食瓜果



## 健康新语

# 老人感觉睡不好 可能是睡眠感下降

有一次，我坐在天津开往北京的高铁上，静静地看着窗外铁轨旁的电线杆一根根往后“奔跑”。列车越开越快，我突然发现电线杆变成极快地往前“飞奔”。很多人可能有和我同样的感受。看来，眼见真不一定为实。

电线杆“飞奔”的现象让我想起一些前来就诊的老年“睡眠障碍”患者。他们往往肯定地告诉我，他（她）的睡眠怎么不好，陪伴在旁的家人却流露出不同意但又不敢反对的眼神。这些老年患者对睡眠的自我感觉未必真实。他们很可能存在“睡眠感下降”的问题。

## ●什么是睡眠感下降

睡眠感就是患者自己对睡眠时间及质量的自我感觉。睡眠感下降就是指患者自我感觉的睡眠状况比真实的睡眠状况差，有的还非常明显。

举个例子，有一个七旬胡姓老年妇女因为睡眠不好来就诊，在做完睡眠脑电图后发现，脑电波显示“患者有效睡眠时间达7小时，中间有15分钟醒转”，但次日患者却很肯定地跟医生说，她只睡了2个小时，中间有5个多小时没有睡着。我告诉她，脑电图检查室有24小时监控，护士说她确实睡着了，患者表面没有反对。复诊时患者丈夫告诉我，她的睡眠状况有了明显的好转，但患者依旧不停地反复诉说“她的睡眠有多么不好”。

根据文献报道，睡眠感下降发生率高达70%以上。随着年龄的增加，老年人的睡眠变得越来越多段，就是睡眠时醒转次数增加，有时一夜会达3次以上，睡眠总时间越来越短，同时睡眠感下降也会表现得越来越明显。

## ●睡眠感下降怎么办

首先，要让老年人了解正确的睡眠知识。

当老年人不愿意谈睡眠感下降的话题时，可以告诉他（她），感觉睡眠时间的长短、醒转次数的多少不是睡眠质量最准确的标准，只要白天精神状态还可以，就不用太多顾虑晚上的睡眠好不好。

其次，可以想办法用一些客观的方法来记录睡眠情况。

比如，可以用运动手环粗略地记录患者的睡眠情况；必要时，还需要家属整夜观察患者的睡眠情况。当然，这要遵医嘱进行，不然可能增加家人之间的矛盾。

另外，必要时，家人还可以带患者到睡眠障碍科就诊，进行睡眠脑电图监测。目前，这种监测是非常准确的睡眠检查手段。

最后，和老年人谈睡眠感下降时，切忌说老年人的感觉不真实。

我们要鼓励老人说出自己真实的感受。这样，可以减轻患者的心理负担，有助于解决他们睡眠感下降的问题。

（作者张兴理，北京回龙观医院老年科副主任医师）

据《老年健康报》