老人、小孩脾胃虚弱 秋季饮食要清宣凉燥

金秋时节，秋高气爽，丹桂飘香，正是收获时节，但也别忘了“春困夏乏秋无力”“多事之秋”。如何安然地度过这黄澄澄的时节呢？一起来听听安徽省针灸医院脑病三科主任柳刚怎么说。

□ 汪生志 王津淼 记者 马冰璐 文/图

秋阳肆虐，温度较高，加上秋雨绵绵，湿气较重，初秋气候仍以湿热并重为特点，首先仍要预防中暑，防止蚊虫叮咬以及其传播的疟疾、乙脑等病。同时应预防与肠道功能减弱相关的食物中毒、秋季腹泻等病。由于湿热并重，温燥当令，饮食应注重清热祛湿，适当补充水分。薏米、赤小豆粥、冰糖雪梨可食。

“一场秋雨一场寒”，白露之后，水少天干，昼热夜凉，肺为娇脏，燥易伤肺，应注意预防秋季感冒、咳嗽、便秘等疾病。饮食应以滋阴润燥为主，多补充水分，可适当食用梨、苹果、石榴、柿子、猕猴桃等。晚秋时节，天气逐渐向冬天过度，饮食应以清宣凉燥为主，可以橘子、桂圆、荔枝为主。

秋虽分三段，“燥”贯始终，“春夏养阳秋冬养阴”，滋阴、润燥、养肺、润肺为要。总体适宜多食粥、饮汤，少辛增酸，忌枯燥伤阴之品。另外需要注意的是，秋季菊香蟹肥，正是人们品尝螃蟹的最好时光。但螃蟹乃大寒之物，不宜多吃，孕妇也不宜食用。月饼也不是能随性吃的，对十二指肠炎或胃炎患者来说，月饼会刺激并增加胃酸分泌，对病情不利，这类患者特别不能在空腹时进食月饼。高血压、高血脂、冠心病患者也要注意应少食月饼中的蛋黄馅，另外，月饼吃太多会增加血液黏稠度，加重心脏缺血甚至诱发心肌梗塞，应浅尝即止，且不宜在晚上吃。胆囊炎、胆石症患者过食月饼则会影响胆汁分泌，可诱发急性胰腺炎和胆囊炎。对糖尿病患者来说，即使是无糖或低糖月饼，仍含有不少可在体内转化为糖分的淀粉，多吃易致血糖升高，如有需要应适当增加降糖药量或胰岛素的摄入量。老人和小孩脾胃虚弱，消化吸收能力都不强，过食月饼易致消化不良，甚至诱发消化系统疾病。

名医简介：

柳刚，医学博士，副主任医师，擅长神经系统疾病（脑梗塞、脑出血、眩晕、痴呆等），颈肩腰腿痛（颈椎病、腰椎病、关节损伤），内科疑难病症的中西医结合治疗。

柳刚表示，预防秋季肠胃不适，可点揉足三里穴，位置在膝盖外侧凹陷处往下约4指宽处，能调理脾胃机能，促食欲，助消化。中脘穴，在肚脐上方4指宽处，能和胃行气，止痛，改善消化不良、胃痛、腹部闷胀感。丰隆穴，膝盖外侧与脚踝连线正中间点。可以健脾化湿，促进代谢，缓解肠胃胀气、呃逆。预防秋季感冒，点揉风池穴，位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处，能起到清热疏风解表的作用。大椎穴，第七颈椎棘突下凹陷中，可起到预防和治疗感冒的作用，特别适合治疗感冒后高热不退。肩井穴，在肩上，前直乳中，当大椎穴与肩峰端连线的中点上，能起到疏风散寒解表的作用。

□ 饮食推荐

“三芋五鲜”，金秋时节莫错过

星报讯（记者 马冰璐） 秋天是收获的季节，不少瓜果蔬菜大量上市。如何挑选当下最养生的食材呢？不妨试试“三芋五鲜”吧！

“三芋”所含淀粉品质最好

现在这个时候的“芋”类蔬菜含有的淀粉品质最好，维生素和矿物质含量也最丰富，因此推荐吃以下这三种“芋头”。

1、菊芋：调节血糖，缓解头晕

菊芋对血糖具有双向调节作用，一方面可帮助糖尿病患者降低血糖，另一方面当人们出现低血糖头晕时，含一块菊芋在嘴里，能够马上得到缓解。

2、魔芋：防动脉硬化，提高免疫力

魔芋含有大量的维生素、植物纤维及一定量的黏液蛋白，具有预防动脉硬化和防治心脑血管疾病的作用，而且还能提高机体免疫力。

3、芋头：洁齿防龋

芋头是一种很好的碱性食物，它所含的元素中，氟的含量较丰富，具有洁齿防龋、保护牙齿的作用。

“五鲜”最是物美价廉

这个季节还有五种新鲜食物，既能补充营养，又非常好消化。更重要的是，这些食物都是物美价廉，随处都可以吃到。

1、番茄：秋天的番茄成熟度最好，番茄红素也是最为丰富的，而番茄红素作为一种抗氧化剂，可清除紫外线产生的自由基，具有天然的防晒美白的效果。

2、菠菜：秋天的菠菜接受的日照更充分，其中所含的叶黄素、叶绿素等营养素就越为丰富。菠菜中富含维生素B2和β-胡萝卜素，有助于缓解眼睛疲劳和衰老。

3、莲藕：鲜藕不仅含有大量的碳水化合物和蛋白质，同时各种维生素及矿物质的含量也很丰富。

4、蜂蜜：蜂蜜的主要成分是葡萄糖和果糖，两者的含量达70%，此外还含有氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D及铁、钙等。另外蜂蜜是食物含酶最多的一种，可有效地帮助人体消化、吸收。秋天气候干燥，新鲜的蜂蜜具有很好的润燥作用。

5、鲜枣：鲜枣富含让肤色红润的铁，还含有非常多的维生素C，多吃可以帮助改善皮肤色泽。

□ 健康心理

合作是生命的最好“保护伞”

专家：要重视、关怀、倾听和理解有自杀倾向的人

星报讯（朱世玲 周洁 记者 马冰璐） 据统计，在全球范围内，每一年，自杀都是全年龄段的20个主要死亡原因之一。合肥市第四人民医院心理咨询中心的专家呼吁：“自杀是可预防的，每个人都能发挥自己的作用，只要我们携手同行，便能有效预防自杀。”

合肥市第四人民医院心理治疗师郑诚介绍，自杀行为既包括自杀死亡，也包括自杀意念和自杀未遂，它们是遗传、心理、社会和文化等危险因素共同作用的结果，有时还伴有创伤和丧失的经历。

郑诚表示，自杀行为一般都是有征兆的，可能会向亲朋好友、医务人员透露出“活着没意思”的感受，或在网络上询问一些关于自杀的问题；可能会寻找与自己有相似的自杀意愿的同伴；可能在日记中记录一些消极、悲观的情绪或自杀意愿，甚至预留遗书；可能会准备一些可用于自杀的药物或工具，或常在江河、悬崖、高楼徘徊等，对自杀有一定的计划；慢性难治性躯体疾病患者突然不愿接受医学干预，或突然表现情绪好转，与亲人交代家庭今后的安排和打算；突然无缘无故地与人诀别，或将平时珍视的物品送人等。

身边人有自杀倾向该怎么办？ 郑诚表示，首先，要重视、关怀、倾听和理解，不将对方吐露出的自杀倾向当做玩笑话；其次，尽可能地给予陪伴和照顾，不要让有自杀倾向的人长时间独处；再次，尽快向精神与心理专科医院、危机干预热线等专业机构求助，请专业人员评估风险程度、评估自杀倾向者是否有心理问题，并及时进行专业化的干预。

小狗相伴，独居老人保持平和心态

养生生活

星报讯（记者 祁琳） 家住合肥瑶海区的陈师傅，一人独居，可在他看来，自己并不孤单，临近80岁，却保持着一颗平和的心。他说自己的养生之道，得益于陪伴着自己的小狗杰杰。

陈师傅一人生活了很多年，老伴去世得早，一直是小狗在陪伴着他。陈师傅说，一开始那几年很不习惯，没事就喜欢去楼下坐着，有时候坐着坐着就打瞌睡了，身心很疲惫。

前几年，邻居送他一只小狗，陈师傅的生活重新焕发起活力。“忙着照顾它，出门遛弯，逼迫着你一起，这也是一种锻炼吧。”渐渐的，陈师傅和小狗成为了好朋友，陈师傅的心态也越来越平和了。

缘来有你

●M.9532男，某设计院工作，27岁，1.73米，未婚，毕业于合肥工业大学土木工程（本、硕），品貌修养好，气质儒雅，家庭经济尚可，合肥有220平方米婚房，独子，母亲在合肥经营一家私企多年。诚觅一位温柔娴雅，本科学历，1996年出生的未婚女孩爱心永结（本人直电：13605699858）。

●F.9356女，合肥重点中学教师，23岁，1.66米，本科，未婚，温婉秀丽，气质佳，经济自立。诚觅32岁以下，内涵丰富，修养好的真诚先生永爱相随。

●M.8367男，合肥省直单位公务员，32岁，1.75米，硕士，离单，儒雅谦和，真诚重情，住房经济优越。诚觅30岁左右，专科及以上，温柔真情，志趣相投的单身女士共话人生。

●M.8445男，合肥电力系统工程师，30岁，1.80米，硕士，未婚，英俊儒雅，真诚重情，经济待遇优越。诚觅一位年龄相仿，本科及以上，兰心惠质的未婚女友缘定终身。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室）了解详细情况（合则免费安排约见）。红娘热线：18919622249（微信同号）。