

该不该“贴秋膘”？

初秋进补因人施养

不少人认为立秋后是进补的好时节，网上更是流行“贴秋膘补阳”“秋梨膏润肺”等养生方法。专家表示，立秋到处暑期间，余热尚存、燥湿交织，此时养生讲究的是“辨证施养、因人而异”，不能一概而论。

按照传统习俗，一到秋天大家就想着通过大鱼大肉来“贴秋膘”，这其实更符合食物匮乏年代的需求。现代人的调养，只要保证优质蛋白和膳食纤维的摄入就可以了。

更重要的是，中医养生强调因人制宜，体质不同，适宜的进补方法也不一样。可以说没有哪种进补方法能完全适合所有人。比如立秋后，有些人想吃牛羊肉温补阳气，这更适合阳虚体质的人，适量吃可以温补气血，改善体寒、乏力等症状。但痰湿和湿热体质的人，如果吃太多牛羊肉，反而会加重痰湿内热，引起上火、身体困重等问题。

阳虚体质者：可以适当进补一点牛羊肉，同时还要注意在早晨、夜里比较凉的时候，不要进行运动锻炼。此外，平常注意不要吃太寒凉的食物，比如梨、百合尽量少吃。

阴虚肺燥者：可以选用梨和百合，蒸着吃或者煮水喝均可。同时注意，少吃辛辣刺激的食物。此外，阴虚肺燥引起干咳的人群，如咳嗽没有痰，或者痰特别少还夹带少许的血丝，伴有五心烦热、潮热盗汗的，可以吃一些秋梨膏。

痰湿、湿热者：可以吃山药、茯苓、薏米等健脾化痰祛湿的食物，比如用上述食材煮粥。此外，湿热体质的人还可以配合一



图片来源于网络。

点冬瓜汤进行食疗。

气郁体质者：要注重疏肝、调畅情志。尽量少吃生冷食物避免阻滞气机运行，可以喝陈皮玫瑰茶，并适当进行户外活动。

气虚体质者：可以适当用一些西洋参、山药，起到健脾益气的功效。此外，气虚的人要注意运动量不能太大，否则出汗过多容易伤气。

慢性病人群在调养的同时还要兼顾自己的病情，比如有很多高血压患者，在调养的时候要注意监测自己的血压，千万不要自行减停药物。慢阻肺、哮喘等慢性呼吸系统疾病的患者，一定要注意保暖，并进行

适度的肌肉锻炼。而糖尿病患者，要注意所吃食物的热量控制，如果不舒服一定要及时就诊。

需要提醒大家的是，虽然大家可以通过日常感受、精神状态以及大便和舌苔情况等，简单辨别自己的体质。但体质自测是具有一定局限的，而且自测全凭主观感受，仅供初步参考。

更何况，多数人的体质并不是单一的一种类型，很多人可能两种体质夹杂在一起。这时，如果希望确切地了解自己的体质状况，还是建议大家找专业的中医师咨询，并且做适当的调整。来源：北京青年报

大量出汗后千万别猛灌白水！

这些症状提示你可能不是中暑

眼下全国多地持续高温桑拿天气，暑期出行、游玩、劳作导致人体出汗量大幅增加，容易出现头晕乏力、四肢发软、心慌疲惫等不适症状。不少人第一时间以为是中暑了，但医生提醒，有了这些症状不光是中暑，还要警惕夏季高发的低钾血症。

专家介绍，轻症中暑和轻症低钾血症症状相似度极高，仅凭体感很难区分。但两者有明显的鉴别特征：

普通中暑属于高温脱水、体温调节紊乱，患者转移到阴凉通风处、补充水分后，症状可快速缓解。低钾血症是体内电解质缺失，即便降温补水，四肢无力、心慌疲惫的症状依然无法改善。

首都医科大学附属北京友谊医院内分泌科副主任医师刘冰表示：“普通的中暑，最后加重可能是致死率比较高的热射病。

但是低钾血症主要表现在肌肉和心血管方面，症状严重的就是呼吸困难、呼吸肌麻痹，会伴有心律失常，最早期可能是心动过速。严重的话会出现室颤，导致猝死。”

专家介绍，钾是人体维持肌肉收缩、心率稳定、新陈代谢的重要电解质。人体钾元素主要通过日常饮食摄入，依靠肾脏、胃肠道、皮肤三条通道代谢排出。但夏季高温环境下，人体出汗量激增，皮肤会大量流失钾离子。

大量出汗之后，很多人喜欢大口猛灌白开水。专家提醒，单纯补充纯水会稀释血液电解质，加重低钾症状。那么补钾到底应该怎么做呢？

专家介绍，人体大量出汗后，水分、钾、钠等电解质会同步流失。此时如果单一、大量饮用白开水，会进一步稀释体内残存

的电解质，导致血钾浓度持续降低，加重乏力、心慌、肌肉酸软等低钾症状，形成越喝越虚的恶性循环。

专家提醒：很多人自己盲目补钾也存在极大安全隐患。钾元素过高或过低都会损伤心脏，肾功能不佳人群排钾能力较弱，擅自服用补钾药物，极易引发高钾血症，诱发心脏骤停。

户外怎样科学补充电解质？专家建议，日常多吃香蕉、橙子、深色蔬菜、菌菇等食物补充钾元素。长途出游、高强度户外活动，优先携带同时含有钠、钾的电解质饮品，或是备好电解质粉剂按说明冲泡；补水切忌猛灌白开水。大量出汗后坚持少量多次补液，手边没有成品电解质制剂时，可用少量食盐兑水应急，降低电解质紊乱风险。

来源：央视网