

“胶”养的女人莫惧多事之秋

◆ 解雯雯

金秋十月，丹桂飘香，当大多数人在享受着秋天所带来的收获和惬意时，爱美的你，怕冷的你，怕痛的你是不是还在为随之而来的“秋冬病”而感到困扰？《黄帝内经》中提到“万物皆生于春，长于夏，收于秋，藏于冬，人亦应之”。秋冬进补正是顺应古老的“生机潜伏，阳气内藏”的养生之道，女人只要在秋冬进补得当，还怕什么多事之秋？

秋冬已至，脱发严重，爱美的你该怎么办？

现象：每年夏转秋时，头发都掉得非常厉害，部分女性会因毛发代谢而出现脱发现象。有些女性甚至因为严重脱发，使得头皮显露明显，甚至头部两侧鬓角的头发也渐渐变薄，严重影响了女性的形象美。

根据常态，一个人一天掉 50 至 125 根头发是正常的。但若晨起时发现枕头上有 50 根以上的脱发，且梳头时脱发较多，并可见毛发稀疏，则可能是不正常的脱发。中医认为，“发为血之余”，肝藏血、肾藏精，肝肾不足、经血亏虚，发失濡养为脱发的主要原因。女性脱发究其原因，有年老体亏、病后体虚、产后失血、思虑劳倦、饮食偏嗜、情志郁结等。专家认为，原因虽多，但最终导致的还是机体精血亏耗。《诸病源候论·须发脱落论》中提到，“足少阳胆之经也，其荣在须，足少阴肾之经也，其华在发，冲任之脉，均为十二经之海，其别络在上唇口；若血盛则荣于须发，故须发美，若血气衰弱，经脉虚竭，不能荣润，故须发秃落。”可以简单概括为“肝肾不足、冲任不调”，也就是说头发的生长与脱落，润泽与枯槁，均与肾的精气盛衰和血的充盈有关。

秋天的气候以凉爽干燥为主，尤其是在少雨多晴的日子，人体很容易为“燥”邪所伤。燥邪易伤肺。因为肺通过口腔、气管直接与外界相通，最易为邪气所伤，称为“娇脏”。

“常恐秋节至，焜黄华叶衰”，一到秋天，落叶纷飞，让人倍感凄凉。秋天的萧瑟让人伤感，可对于女人来说，秋天所带来的烦恼可不止这些。一到秋冬季节，令人厌恶的脱发、免疫力低下、痛经加剧、手脚冰冷等问题就纷至沓来……



由于肺主气，司呼吸，主管呼吸运动和全身水液的运输，外合皮毛，与大肠相表里，所以当空气中湿度下降时，人的口、鼻、咽、肺、大肠与皮毛首当其冲，于是，脱发的出现也就不足为奇了。

专家支招：季节性脱发虽是正常现象，但



典滋补方，以阿胶、配以黑芝麻、核桃仁组成，在七百年前的元曲中就已经在传唱了，说“阿胶一碗，芝麻一盏，白米红馅蜜饯。粉腮似羞，杏花春雨带笑看。润了青春，保了天年，有了本钱。”阿胶可谓是女性养颜的一道秘籍。

秋冬已至，手脚冰冷，怕冷的你该怎么办？

现象：抱个热水袋捂手，贴张暖宝宝暖脚，是很多白领女性秋冬季节常见的工作状态。诚然，女性是手脚冰凉的高发人群，尤其是白领一族，长期久坐，缺乏运动，很容易导致手脚因为血液循环不畅而变得冰冷。尤其是秋冬季节，气温降低，手脚冰凉的现象更为普遍。

中医认为，手脚冰冷是一种“闭症”，是阳气不足的表现。当身体受到天气转凉或受凉等因素的影响，使肝脉受寒，肝脏的造血功能受到影响，从而导致肾脏阳气不足，致使肢体变凉，手脚发红或发白，甚至疼痛。另外，从西医角度，手脚冰冷还有可能是因血液循环系统障碍所致。如心脏衰弱，会导致血液无法供应到身体末梢部位；贫血会造成循环血量不足或血红素和血红球偏低；人体血管收缩、血液回流能力就会减弱，从而使得手脚尤其是指尖部分血液循环不畅，从而出现手脚冰凉的现象。

专家支招：对于很多女性来说，手脚冰凉不能单纯地认为衣服穿少了，而是身体“亏空”了。而此类人群的身体调补应以大补气血、健脾补肾益精的膏方为主进行补益，因为膏方能使气血充足，增强体质。中医妇科临床认为，阿胶是女人滋阴养生的理想选择，它性平味甘，入肝、肾、肺三经，有滋阴、润燥之功效，和内经“秋冬养阴”的思想不谋而合。如长期服用，可养血，增强体质，多方调养身体。所以，以阿胶为主要成分的膏方无疑就是手脚冰凉人群的绝佳选择。

早晚温差大 咽炎易高发

新民健康邀专家为你面对面宣教答疑 ◆ 伊雪冰

进入深秋，不少读者会出现咽部干燥、喉部发痒、干咳嘶哑等咽喉不适的症状，并深受其扰。耳鼻喉科专家提醒读者注意预防。

气候干燥，咽炎易发作

慢性咽炎是咽黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的弥漫性炎症。中年人往往高发此病，病程比较长，症状顽固，不易治愈。该病多是由于急性咽炎没有能够及时治疗或经常反复发作；其次慢性鼻炎、鼻窦炎等经常鼻塞，造成张口呼吸或分泌物长期刺激也可引起慢性咽炎；再次，与有害粉尘、化学气体或烟酒过度刺激或不良的生活方式有关。有一部分胃病患者特别是反流性食管炎患者更易患慢性咽炎。

除此之外，秋冬季节，咽炎特别容易发作。这是因为人体唾液里的溶菌酶有杀菌的作用，但秋冬嗓子会变得干燥。嗓子缺乏了唾液的“保护”，若加上作息不规律、偏好辛辣刺激的食物时，就容易引发咽炎了。

治疗咽炎，要选对疗法

治疗咽炎，患者一定要去医院的耳鼻喉科，不能随随便便开几服药就觉得万事 ok 了。慢性咽炎病因复杂，一定要先检查清楚，有针对性地进行治疗才能取得良好的效果。由于每个人的病情和体质各有不同，因此，在治疗方法上也会有所不同，这要经过检查后才能制定适合自己的治疗方案。

【专家简介】

李强

副主任医师、中华医学会会员，从事耳鼻喉科专业30余年，曾在国内发表论文20余篇。1990年被《中西医结合杂志》社聘为“特邀”编辑，2003年被上海市专家医学研究中心聘为耳鼻喉科专业医师。擅长治疗过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻骨骨折复位、扁桃体摘除、新症、喉部肿物摘除等。

惠民信息

专家提醒，秋季应该多吃一些水果。如梨、荸荠、藕等都具有养阴生津的作用，除了这些之外，苹果、西瓜、葡萄等水果对于秋季预防燥邪侵犯也是有益的。这里需要特别提醒患者，患上咽炎后，可以根据不同类型的咽炎采取不同的治疗方法，盲目自行用药，不但不愈，反而易使病情加重。为此，新民健康特邀耳鼻喉科专家王金明、李强与你零距离进行宣教答疑，并提供面对面咨询活动，每天限额 30 名。患者如有需要，可以通过以下报名方式（任选其一）获取防治有关鼻炎的医学健康讲座知识：

1. 拨打新民健康咨询热线 021-52921348

2. 发送短信“咽炎+姓名+联系方式”至 18017315556

报名截止日期:11月10日17:00

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

人都向善

满乾坤 祥吉

卢晋玉亚强作

新民晚报 中国网络电视台