

# 秋季，别让肛肠继续“亮红灯”

## 女性发病率高于男性，秋季进补要适可而止

■ 本报记者 马珂  
通讯员 杨秋梅

秋季，随着气温逐渐下降，天气逐渐变得干燥。一些肛肠疾病患者在这个季节，纷纷赶到医院治疗。近日，记者在解放军第187医院门诊部看到，前来治疗肛肠疾病的患者络绎不绝。

“我爱吃辛辣食物，今年夏天的时候得了痔疮，特别难受，但因为工作繁忙，也是想着夏天治疗伤口容易感染，就一直拖着。现在天气凉快点了，手术感染的几率也相对减少。”前来就诊的张女士说。

### 肛肠疾病是拖出来的病

解放军第187医院普外科医生吴维敏说，“很多肛肠疾病都是被拖出来的。在发病初期，患者胃肠功能紊乱，出现便血、腹痛、便秘、腹胀等问题，往往不以为然，久而久之症状变得越发严重。而大部分患者借着平时工作忙，抽不出时间为由未及时就医，有的患者在夏季甚至更早时间就有肛肠疾患却反复拖延，一

直“熬”到秋季。

据悉，肛肠疾病是一种常见病和多发病，临床上常见的为痔疮，主要表现为大便时反复多次出血。有痔疮不及时治疗，很容易造成肛周脓肿或肛瘘，给治疗增加难度，且长期便血还会引发缺铁性贫血、头晕、目眩、气喘、心悸、乏力等各种慢性消耗症状。痔疮的发病率在所有肛肠疾病中占87.2%，不分老少、男女均可发病，其中女性的发病率高于男性。得了该病会坐立不安、吃不好，睡不好，严重影响生活和工作。

吴维敏认为，常年食用辛辣等刺激性食物是诱发痔疮等肛肠疾病的重要原因。正值秋季，海南白天艳阳高照，晚上凉意袭人，夜晚三五好友约在一起吃烧烤火锅，喝酒聊天，然而这一举动对本来就有肛肠疾病的患者来说无疑是雪上加霜，特别是患有痔疮、肛裂的患者，秋季若不适当保养，极易诱发肛瘘。

### 秋季是治疗痔疮的最佳季节

传统的中医认为，“秋冬进补，来年

打虎”。越来越多的百姓习惯了秋冬进补，但是在实践过程中产生了诸多误区。

吴维敏说，“临床中，我曾遇过一位王姓的男青年，由于工作关系平时久坐办公室，户外锻炼机会少，秋季开始就大鱼大肉地进补。由于秋季气候干燥，他久坐空调房，水分蒸发等原因导致消化系统的功能紊乱，出现腹泻、腹胀、便秘等症状，进而诱发了痔疮，大便反复出血，不得不就医。”

据了解，痔疮本身不会引起癌变，但是却与大肠肿瘤息息相关。目前能够确定容易诱发恶变的直肠癌门疾病有直肠息肉、肛乳头瘤、长期肛瘘等疾患，但这些疾患往往易与痔疮相混淆，容易延误诊断。

吴维敏提醒，秋季是治疗痔疮的最佳季节。大便习惯改变和性状改变并伴随有腹胀、腹痛、食欲不振、贫血等症状是大肠癌亮起的“红灯”，出现上述症状要及时就医，不要拖延，以防病情加重。值得一提的是，秋季进补要适可而止，以免引发消化功能紊乱。



■ 本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

近日，海南的气候渐渐开始由热转凉，昼夜温差开始加大，此时正是中老年人抵抗力最弱的时候。这时如果不太注意，非常容易得病。为了抵抗即将到来的寒凉，老年人可在此时多进补。那么，秋冬季节，老年人如何进补呢？记者为此采访了海口市人民医院中医科主任王德。

### 秋冬要多吃补阴食物

人们都知道秋冬应该进补，但是很多人不知道秋冬到底应该补些什么。在进补前，应当先看一看自己准备吃的补品是补阴气的还是补阳气的。不同功效的补品，吃的时候是有所区别的。那么，如何分辨自己是缺阳气还是缺阴气呢？

王德表示，有的人很怕冷，还没到冬天就穿上了厚衣服，晚上睡觉的时候，他要盖厚被子，手脚还总是冰冷。夏天，天很热，别人吹电扇、吹空调，他不吹，一吹就头疼，浑身打哆嗦。这种体质，是阳气不足的表现。

有的人很怕热，冬天也不穿太多的

衣服；夏天贪凉，喜欢把空调的温度调得很低，喜欢吃冷食，喜欢洗冷水澡；平时容易口干舌燥、心情烦躁。这种体质，是阴气不足的表现。

“这两种体质，都是身体中阳气和阴气没有调节好的结果，拥有这类体质的人，比别人更容易生病。”王德表示，想要健康、不生病，首先应该把身体中的阳气和阴气都调节好。中医养生的最终目的，就是调和阴阳，使身体达到阴阳平衡的状态。

王德告诉记者，秋冬时节，人体内阴气生长，正是补阴气的好时节。秋冬进补，重点应当补阴，而不是补阳。如果不分季节，不分阴阳，各种补药一味地乱吃，进补的效果就会差很多。

日常饮食中，补阴的食物有哪些？

小麦、绿豆、莲藕、银耳、番茄、鸭肉、鸭蛋、鸡蛋、猪肉、牛奶、羊奶、大豆、芝麻、苹果、香蕉、甘蔗等，都是比较常见的补阴的食物，在秋冬两季应当多吃。

### 应季食材是最好补品

有的人一说到进补，想到的立刻是人参、鹿茸、冬虫夏草这些名贵的药材或

者是鹿鞭、熊胆、虎骨。在这些人的潜意识里，越是稀有的药材、药方越大补。

王德表示，这是一个错误的观念。药物是不是有效，要看有没有用在正确的地方，和药物本身的价格无关。很多常见的疾病，生活中最便宜的食物就能够治疗。名贵的药材用错了地方，一样可以杀人。《黄帝内经》云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”谷物、肉食、蔬果，这些都是最普通的食物，同时也是最好的药物，而且常常是越便宜的食物，疗效就越好。

“你去菜市场看一看，那些最多、最便宜的菜，可能就是您所需要的补药。”

王德表示，菜市场里最多的菜大多是应季的菜。养生要顺应天时、顺应自然，应季的菜才是最顺应自然的。

王德建议，进补前，要先摆正观念，并非越贵的补品效果越好。只要选用的材料能符合季节规律和病人的体质，最便宜的食材也可以起到良好的进补效果。

### 老人脾胃易“虚不受补”

进入秋冬季后，因为脾胃问题到医

院看病的老人越来越多。很多老年人一到秋天，就会出现消化不良、腹痛、腹泻等症状，有经验的医生会直接询问这些老年人近期的饮食习惯。一般来说，他们近期的饮食大多有油腻、辛辣的偏好。

王德表示，秋冬季节，天气寒冷，人们的确应当吃一些油腻、辛辣的食物，这些食物不仅可以御寒，还可以补气血。但是，这些食物也有坏处。无论是油腻还是辛辣的食物，都要先经过人的脾胃消化，才能最终起作用。这对脾胃来讲，是一个不小的考验。

老人身体、气血虚弱的同时，大多还伴有脾胃虚弱。很多老人平时就有消化不良的情况，在秋季，凉风吹着了肚子，就可能出现腹泻。油腻和辛辣的食物本来就不容易消化，加之老年人脾胃虚弱，更加容易消化不良。吃了油腻的补品，身体非但不能吸收营养，反而导致了脾胃的疾病，产生了腹泻之类的症状，这便是中医常说的“虚不受补”。

因此，在初秋进补之前，身体虚弱的人，尤其是老年人，应该先调养好脾胃，改变脾胃虚弱的状态之后，才能开始进补。

# 季节变换，婴幼儿肺炎多发

## 家庭4护理助孩子早日康复

■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅

秋冬季是婴幼儿肺炎的多发季节。一些肺炎患儿由于无发热症状，且年龄小，尚无法正确直地面表达自己的病痛，而家长又疏于观察，难从孩子的外部表现发现问题，从而错过了最佳的治疗期，导致疾患在治疗起来非常顽固。此时，除了常规的治疗，也需要进行一些辅助的日常调养，以便更快更好地治疗顽疾。

解放军第187医院儿科主任王敏表示，肺炎是最常见的一种呼吸道疾病，多发于6岁以下的婴幼儿，在秋冬季节多发于3岁以下的婴幼儿身上。此时，除了就医帮助孩子解除病痛外，父母还可以通过以下四个方面帮助孩子早日康复：

### 打开窗户——让空气流动

虽然已经进入秋季，但海南的白天有时还是艳阳高照，一些人夏日留下的习惯一时还未调整过来，紧闭的门窗还是关着，习惯了享受空调下的凉爽，导致室内空气不流通，病毒滋生。当然，也有的人认为只要把空调调成换气功能就行，既能通风换气，又能防止外面的蚊虫入侵，一举两得。其实这种观念是错误的，因为空调的质量是良莠不齐的，不是所有的空调都能高品质地做到真正的换气，所以最好的办法还是要经常开窗通风换气，使孩子常吸入新鲜空气。

### 添加衣服——让孩子身体暖和

海南的四季，季节区分并不是十分明显，秋冬季穿衣更是让很多人头痛，

有时甚至一天之内可用到四个季节的衣服，所以妈妈们要时刻注意室外温度变化，适时给孩子添衣，以保证孩子体温保持在一个正常范围内，以免加重感冒发烧程度。

### 哄孩子安睡——让孩子精神十足

睡眠的过程也是修养的过程，能帮助患儿恢复体力，精神十足地去抗击病毒。因此，妈妈们在配合医生做完孩子的各项检查处置后，应引导孩子安睡，避免过多的哭闹，以减少耗氧量和减轻心脏负担。此外，在哄风寒闭肺型患儿睡觉前，妈妈给患儿喝点热开水或吃点热粥，睡觉时给孩子盖上厚点的被子，以助出汗。但要注意以出微汗为宜，避免风吹，如果出热汗过多，要及时用干毛巾擦拭，不能用冷水擦浴或冰敷。

### 合理饮食——让孩子精力充沛

肺炎患儿由于高热呼吸增快，失水较多，应适当补充水分，且不宜大量食用高蛋白、多糖、辛辣、油腻、生冷的食物。此外，需要注意的是要根据患儿的年龄特点给以营养丰富、易于消化的食物。吃奶的婴幼儿患者应以乳类为主，可适当喝点水兑稀一点，少量多次喂食。若发生呛奶要及时清除鼻孔内的乳汁。年龄大一点能吃饭的婴幼儿患者，可吃营养丰富、容易消化、清淡的食物，多吃水果、蔬菜，多饮水。

■ 本报记者 王培琳

随着现代生活节奏的加快，压力增大导致身体亚健康，很多女性一到冬天手脚就冰凉。那么，日常生活中，手脚冰凉该怎么治？对此，记者采访了海南医学院附属医院中医科副主任医师袁勇，袁勇表示，一般手脚冰凉进行对症治疗，症状均可有一定程度的缓解，女性可从以下6个方面进行诊断并对症治疗。

### 1、生理贫血

女性有月经、带下、怀孕、分娩等生理特点，以及月经病、带下病、妊娠病、产后病等病理特点，这些特点全依赖于血，容易耗血伤气，易致血虚，使得血液不能发挥温煦的功能而怕冷，手与脚是肢体的末端，故最易手脚冰凉。

正常女性每次行经量约50~80毫升，一般28~30天行经一次，行经天数5~7天。如果行经过频，或经量过多，日久会造成贫血。

**对症治疗：**纠正贫血，通过食物、药物进行补血。引起贫血的原因很多，其中失血性贫血尤为多见。若月经过多，还应积极配合治疗月经过多。

### 2、不爱活动，代谢低下

上班女性由于工作忙累，缺少锻炼时间，心理压力过大，精神紧张，气血不甚流通，造成手脚不温。

**对症治疗：**增加运动锻炼，身体虚弱，血压偏低，不爱活动，代谢低下者，可增加适量运动使气血流通，血流加速，使血液温暖肌肤，改善怕冷症状。

# 天气转凉，女人手脚冰凉怎么治？



### 3、微量元素缺乏

血液中血红蛋白的合成必须有铁，若缺乏则可能导致血红蛋白合成障碍，出现缺铁性贫血。这种缺铁性贫血患者多见于一些长期失血的患者，如痔疮出血，胃十二指肠溃疡出血，寄生虫病如钩虫病、血吸虫病等。

**对症治疗：**人体所需要的各种元素都是从食物中得到补充。由于各种食物所含的元素种类和数量不完全相同，所以在平时的饮食中，要做到粗、细粮结合和荤素搭配，不偏食，不挑食，就能基本满足人体对各种元素的需要。反之，可造成某些元素的缺乏。

### 4、营养不良

胃口不佳，挑食偏食，患有某些慢性病或有消耗性疾病，如慢性肠炎、慢性痢疾、肾脏病、癌症等均因营养不良，也有因为个人盲目减肥导致营养不良，下丘脑受损，内分泌失调导致手脚冰凉，且伴有头晕心悸、疲劳乏力等症状。

**对症治疗：**可食用铁强化食品如

加铁酱油、加铁奶粉等；多食用含铁丰富的食物，如动物血、肝、蛋、瘦肉、绿叶菜等；含叶酸丰富的蔬菜水果，含维生素B12丰富的动物性食物；肉鱼蛋奶豆制品提供优质蛋白质，蛋白质是造血原料。

### 5、体质虚弱，阳虚不足

中医认为，人体是阴阳对立的统一体，阳者属温属热，主动，易发散，阴者正好相反。如果体质虚弱，易阳虚不足，出现怕冷不温的症状。

**对症治疗：**足浴，艾叶10克，煎水泡脚。水温以不烫手为度（约45℃），水应没过踝，煎水时可加入适量食盐，因咸入肾经，有益肾的作用。注意保暖，尤其是注意下肢与足部保暖，必要时可用暖水袋等取暖物品。

### 6、其他疾病

患有某些疾病，如甲状腺功能低下、肾上腺病变、低血压等。

如果找不出明显的怕冷原因时应考虑是否患有某些慢性病，应去医院做一些相应的检查，以了解有无内分泌病变，微量元素缺少等，找出病因对症治疗。

**对症治疗：**积极治疗上述所介绍的一些慢性病，如甲状腺功能低下等，这些慢性病治愈后将会大大改善怕冷的状况。

一般年轻女性在对症治疗之后，手脚症状会得到缓解，如果手脚冰冷伴有四肢动脉搏动减弱或消失，皮肤苍白青紫缺血表现者，应及时到医院检查。

### 保健知识

## 秋冬养生三字经

时值秋末冬初，天气渐寒，需要在日常生活中采取一些措施，防止寒邪侵犯人体。

**晒太阳** 午后太阳当头之时，晒20分钟左右，让阳光温暖头顶中心的百会穴，可起到通畅全身经脉、养脑补阳的作用。傍晚时分则可以背对阳光晒后背，最好是边晒边拍打按摩，有助调理五脏气血。

**迈开腿** “动则生阳”，阳气足，寒湿就容易排出。秋冬季节可以选择天气暖和的时候到公园慢跑、散步、骑车等，最好每周3~5次、每次30~60分钟。

**少熬夜** 熬夜的人大都会有类似的感受：一到凌晨三四点钟，就会手脚冰凉、浑身发冷、脑子不听使唤，这其实就是熬夜内耗气血，寒邪乘虚入侵人体，导致经络阻塞的表现。因此，秋冬季更要保证充足的睡眠，以防寒邪伤身。建议作息调整为“早睡晚起”，如果时间允许，躺到阳光照耀时再起床最好，可以躲避寒邪，避免阳气受到扰动。

**控情绪** 越是冬季越要把控好情绪，用恰当的方式宣泄情绪。特别是中老年人，要开开心心，学会宽松待人待事。

专家还推荐两种适合秋冬的驱寒养生粥。一是生姜糯米粥：糯米、生姜、葱白、醋一起熬煮，是中医上有名的“神仙粥”。此方源于清朝的《太医院经验秘方》：“一把糯米煮成汤，七根葱白七片姜，熬熟兑入半杯醋，防治感冒保安康。”二是砂仁粥：在大米粥快煮熟时，调入砂仁粉末2~3克，稍煮即可。

（生时）

## 食用柿子禁忌不少 3种人不宜吃柿子

眼下正是柿子大量上市的季节。日常生活中，以下3类人不适合吃柿子：

**脾胃功能不佳者** 柿子性寒，患有胃部寒凉者不宜食用；胃柿石的形成可能与胃部功能紊乱有关，因此，患有慢性胃炎、排空延缓、消化不良等胃动力功能低下者，胃大部分切除者均不宜食用柿子。

**糖尿病患者** 柿子富含糖类，且大多是蔗糖、葡萄糖及果糖，吃后易消化，使血糖升高。

**贫血患者** 柿子中的鞣酸能与食物中的铁结合，妨碍人体对食物中铁质的吸收，同时，两者结合形成的沉淀，会引起肠胃不适，甚至绞痛，故贫血患者不宜吃柿子。

食用柿子，需要注意以下禁忌：

**忌空腹吃** 柿子中含有较多的鞣酸及果胶，在空腹情况下它们会在胃酸的作用下形成大小不等的硬块，形成“柿石”，容易引起恶心、呕吐、胃溃疡，甚至胃穿孔等。

**忌连皮同吃** 柿子中的鞣酸绝大多数集中在皮上，如果连皮一起吃，更容易形成胃柿石，也有可能增加一些如腹痛、恶心等发病机会。

**忌大量吃** 柿子含有大量的糖类及果胶，大量吃柿子很易对牙齿造成侵蚀形成龋齿。

**忌与含高蛋白食物同吃，如蟹、虾、鱼等** 螃蟹与柿子同是寒性食物，食用后对胃肠疾病有加重效果。含高蛋白的蟹、虾等食物在鞣酸的作用下，更容易凝固成块，即胃柿石。

**忌与红薯同吃** 柿子中的单宁、纤维素等遇到红薯的发酵物，共同在胃中时，会导致单宁发生快速的沉淀，会对人体的胃正常功能有影响，严重者可能导致肠梗阻。

（宗禾）

## 立冬时节如何防感冒？

立冬正处于秋冬相交的季节，一般来说季节相交，天气阴晴变化很大，如此突变的气候很容易令体质弱者发烧感冒或引起其他病症。因此，为了防止感冒的发生，可以采取专家提出来的五种预防措施。

**避开感染源** 少去公共场所活动，减少感染机会，不要共用餐具、毛巾等日常用品。

**保持空气清新** 确保室内空气流通，经常开窗通风，还需要保持适宜的室内温度，内外温差不宜过大。如有需要，可在室内放置一瓶陈醋，熏蒸室内，有一定的杀菌消毒的作用。

**注重卫生** 皮肤接触是感冒传染的重要途径。感冒病毒能在手帕上存活1小时，在手上能存活2小时，故需要常用肥皂洗手，洗手前不要用手摸鼻子和眼睛。

**提高免疫力** 预防感冒最根本的就是加强锻炼，提高自身的抵抗力。此外，常用冷水洗脸，可增加局部血液循环。

**多吃新鲜蔬果** 多吃富含维生素C的蔬菜、水果，可增强免疫系统抗击细菌和病毒的侵袭。

日常生活中，还可以经常服用以下四种暖身食物：

**生姜** 生姜可温中止呕、解表散寒，怕冷之人可多喝生姜茶。但值得注意的是，生姜性属微温，过量食用会伤阴助阳。千万不要食用腐烂的生姜，其含有有毒物质黄樟素，可诱发肝癌、食道癌等。

**辣椒** 辣椒中的辣椒素可加大血液循环，促进人体新陈代谢，提高细胞的生命力，帮助人体抗寒抗潮，增强免疫力。

**羊肉** 羊肉可以在冬季补充足够的热量和维生素。但是，发热病人、患有眼部疾病、腹泻和体内有积热的人最好不要食用，以免加重病情。

**韭菜** 韭菜有兴奋、活血、补中、助肝、通络等功效，具有“暖身”效果。

（桑文）