

霜降节气养生攻略看过来

霜降是秋季的最后一个节气，也是秋季到冬季的一个过渡时期，常有冷空气侵袭，而使气温骤降，此时应注重养生保健，预防常见病。对此，山东第二医科大学附属医院中医科副主任医师江秀东和副主任医师朱晶瑜从饮食、运动方面为市民支招。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

1. 预防秋季常见疾病

防感冒、防秋燥。霜降节气后，气温不断下降，人们容易着凉感冒。而且气温下降和空气干燥时，病毒的致病力也增强。因此预防感冒要适时更衣，加强锻炼，增强体质。此时，人体也反映出“津干液燥”的情况，如口鼻咽喉干燥、皮肤干裂、大便秘结等。由于干燥易伤肺，而肺主皮毛，肺气虚弱则毛发不固，以致此时节脱发会相对增多。

防心脑血管病。由于天气变冷，心脑血管疾病、高血压的发病风险在秋冬之交时增加。所以，心脑血管疾病的高危人群或有病史的患者，应注意防寒保暖，进行适当的御寒锻炼，合理饮食、起居，并保持心情愉悦。

防气管炎、哮喘。慢性支气管炎、哮喘病在秋冬之交容易复发，甚至导致肺炎，严重威胁老年人健康。这些病都与气温降低、气压升高及秋燥密切相关。慢性支气管炎老年患者感冒后易急性发作，哮喘病也会加重。老年肺炎的发病率和死亡率在秋冬季节会升高。

2. 调整饮食，滋阴润肺

霜降之时已经进入深秋，中医认为此季节属于五行中的“金”，对应肺脏。由于雨少、风多，气候干燥，很多人会感到咽干、皮肤干燥等，这主要是因为燥邪之气易侵犯人体而耗伤肺之阴精所致。因此，可吃一些滋阴润肺的食物，而且霜降节气后也是易进补的好时节，饮食养生宜“平补”，可以保暖润燥、健脾养胃为主。秋季的时令食物如梨、苹果、大枣、莲

子、白果、白薯、山芋、山药、栗子、核桃、藕、荸荠等。这些食物有生津润燥、清热化痰、止咳平喘、固肾补肺的功效。此外，还可以吃些百合、蜂蜜、芝麻等食物，以润燥养阴。少吃寒凉的食物，如海鱼、虾、冷饮等，以免伤肺，引发疾病。

3. 注意保暖，适当锻炼

早睡早起，保证睡眠充足。注意劳逸结合，防止房劳伤肾。深秋寒气袭人，要防止受寒感冒，还要注意开窗通风，保持室内空气新鲜。条件允许的情况下，居室及其周围可放一些绿植净化空气。

注意保暖，有哮喘发作史的人尤其要注意增减衣服，外出时可戴口罩，避免寒冷空气对呼吸道的刺激。老年人尤其要注意下肢的保暖，霜降节气后，建议换上保暖性好的鞋袜，脚踝不要露在外面。每晚可用热水泡脚，因为脚离心脏最远，血液供应较少，热水泡脚可以使血管扩张，改善脚部的血液循环和组织营养，提高机体免疫能力，还能减少腿部酸胀，帮助睡眠。

此外，还要加强体育锻炼增加抗病能力，做广播操、打太极拳、散步、慢跑、登山等都是比较适宜的运动方式。



者合炖，不仅味道鲜美，更能增强身体免疫力，抵御寒冷。

●红枣桂圆糯米粥

用料：红枣5颗，桂圆干10克，糯米50克，冰糖适量。

做法：糯米提前浸泡2小时，红枣去核，桂圆干洗净。将糯米、红枣、桂圆干一同放入锅中，加适量清水，大火煮开后转小火慢熬至粥变稠，加冰糖调味即可。

功效：益气养血，安神暖胃。红枣和桂圆都是补血安神的佳品，糯米则能温补脾胃，三者结合，适合秋冬季食用，有助于增强体质，改善睡眠质量。

●白果萝卜粥

用料：白果10粒，白萝卜100克，糯米100克，白糖50克。

做法：将萝卜洗净切丝，放入热水焯熟备用。将白果洗净与糯米同煮，待米开花时加入白糖，转小火继续煮10分钟，拌入萝卜丝即可出锅。

功效：固肾补肺，止咳平喘。

●百合莲子粥

用料：百合30克，红枣10颗，莲子30粒，粳米适量。

做法：先将莲子煮几分钟，再将百合、红枣、粳米放到锅中煮沸，然后换成小火再熬上一段时间即可。可以根据自己的口味加一些冰糖调味。

功效：这道粥不仅可以滋阴润肺，还可以健脾胃。

秋冬季节 艾灸、足浴正当时

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

霜降节气后，标志着天气逐渐寒冷，开始出现霜冻现象。在这个时节，养生变得尤为重要。对此，潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)中医科副主任杨玲玲为市民支招中医特色养生。

杨玲玲表示，霜降时节可从以下方面养生：此时万物凋零，容易引发人们的伤感之情。要学会调节情绪，保持平和的心态，多与家人、朋友交流，或者进行一些自己喜欢的活动，如阅读、听音乐等，以缓解压力，愉悦心情。

保证充足的睡眠，建议每晚睡7小时至8小时，避免熬夜。

可艾灸足三里、关元、神阙(肚脐处)等穴位，调和气血，增强抵抗力(建议在中医医师的指导下进行)。

中药足浴也是不错的一种选择，选用适量艾叶、花椒、红花等泡脚，可刺激足部穴位，促进血液循环，不仅能温暖全身，还能帮助祛除体内的寒湿之气，缓解疲劳，改善睡眠质量。需要注意的是，中药足浴的时间应根据个人的情况而定，时间不要超过半个小时。

参加临床试验 不是当“小白鼠”

新药在上市前，必须进行严格的临床试验，证明其安全有效后才能广泛应用于临床，那这些参加临床试验的人是所谓的“小白鼠”吗？

○临床试验靠谱吗？听名字感觉是当“小白鼠”

新药第一次用于人体前都会进行一系列临床前研究，包括药理、毒理、药代动力学、药效学等一系列研究，在动物模型中初步摸索出疗效和安全性后，经充分论证认为有临床开发的价值，经参与该项目的所有研究者讨论制订出研究方案，经国家药品监督管理局批准、伦理委员会审查通过后才能开展。医院设立专门的伦理委员会，保护受试者的权益和安全，重点对临床试验的科学性和伦理性进行审查，具体包括受试者是否充分知情并自愿参加、是否能得到基本医疗保障，前期数据显示对受试者安全性是否可控，发生不良事件如何保证受试者的权益等方面。如果是肿瘤患者参加临床试验，可能接受到采用全新治疗机制的抗肿瘤药物，像PD-1/PD-L1抑制剂等药物就是通过完善的临床试验才被批准上市的。

○万一真的发生了很严重的不良反应怎么办？

首先，受试者参与新药临床试验，涉及的各项实验室、影像检查、试验用药都由申办方承担，医生会密切关注受试者的情况；其次，申办方会为试验项目购买相关保险，一旦发生与试验药物或试验器械相关的不良事件时，会得到医生及时的救治，而且产生的诊疗费都由申办方承担。其实，目前临床正在使用的治疗方案也会存在发生不良事件的风险，像药品说明书记录的各种不良反应就是通过临床试验观察到的，都会得到有效的治疗。

○参与临床试验中途后悔了可以退出吗？

受试者参与临床试验有权在试验任何阶段随时退出而且不会遭到歧视或者报复，其医疗待遇与权益不会受到影响。如果受试者的疾病发生了进展，试验方案也会要求受试者出组，采用新的治疗方案。

○什么样的人能参加临床试验？

试验方案中会设计严格的入排标准，只有在签署知情同意书后，进行一系列检查、筛选，符合入组标准的人员才能参加。这部分检查费用也由申办方负担。

目前潍坊市人民医院正在进行的临床试验的药物主要是肿瘤类，包括肺癌、妇科肿瘤、血液学肿瘤、消化道肿瘤、泌尿系统肿瘤、肉瘤等。

潍坊市人民医院药物临床研究中心 王智亮 姜俊杰



五款药膳帮您温润御寒

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

霜降时节，气温骤降，万物开始进入休眠状态，人体也易受到寒冷侵袭，出现手脚冰凉、感冒、皮肤干燥及免疫力下降等问题。对此，潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超和山东第二医科大学附属医院中医科副主任医师江秀东、朱晶瑜为市民推荐几款药膳，感受季节更迭中的养生之道。

●当归羊肉汤

用料：当归15克，羊肉500克，生姜几片，大葱1根，料酒、盐适量。

做法：羊肉洗净切块，用开水焯去血水。当归洗净切片，与羊肉、生姜、大葱一同放入砂锅中，加适量清水和料酒，大火烧开后转小火慢炖2小时，加盐调味即可。

功效：温中补血，散寒暖身。当归具有补血活血、调经止痛的功效，羊肉则是冬季温补佳品，两者搭配既能暖身又能滋补。

●枸杞山药炖鸡汤

用料：枸杞20克，山药150克，土鸡半只(约750克)，姜片、料酒、盐适量。

做法：土鸡洗净切块，用开水焯去血水；山药去皮切块；枸杞洗净备用。将鸡块、姜片、山药块一同放入炖锅中，加适量清水和料酒，大火烧开后撇去浮沫，转小火慢炖1.5小时。最后加入枸杞，继续炖煮10分钟，加盐调味即可。

功效：滋补肝肾，健脾养胃。枸杞具有滋补肝肾、益精明目的作用，山药则是健脾益胃、补肺固肾的佳品，土鸡含有丰富的蛋白质及多种营养成分，三