

# 应对“秋老虎” 专家有妙招



立秋之后，暑气并未立刻消退，“秋老虎”继续发威。此时昼夜温差渐大，暑热余邪与渐生的秋燥交织，人体易受“夹湿、蕴热、伤燥”之扰。那么，如何遵循中医“天人相应”之道，做好防护？对此，记者采访了潍坊市人民医院中医科副主任医师刘焕玉。

□本报记者 王路欣

## 规律起居

《素问·四气调神大论》言：“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑……”“秋老虎”持续的时间段，白天仍有盛夏余威，动应避免烈日时段，午后可适当午休片刻，以恢复体力、避开暑热。建议早睡早起，早睡以顺应阴精的收藏，早起以呼应阳气的舒展，让身体与自然节律同步。

需要注意的是，不可贪凉，直吹空调，空调温度应不低于26℃。

此外，通过穴位按摩疗法，可帮助人们应对“秋老虎”。健脾要穴有足三里和阴陵泉，预防感冒的保健要穴有风池、大椎等。

## 饮食调理

《饮膳正要》指出：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮。”秋季干燥，饮食需兼顾“清暑热”与“防秋燥”，同时注意祛湿。可增加清热生津、

清肺润燥食物的摄入，如梨、百合、银耳、莲子等，既能缓解秋燥引起的口干咽燥，又能消解体内残余暑热。少吃辛辣、煎炸之物，如辣椒、烧烤等，以防助热生燥。

然而，饮食不可过于清淡，鸭肉、鱼、海产品（不对海鲜过敏的人群）等既清热又有补益作用，可适当食用。

## 适度运动

适当户外运动可以帮助脾气运化，促进消化。锻炼时，应注意及时补充水分。暑热未消，不要进行剧烈运动，避免出汗过多损耗津液，可选择打太极、练八段锦等舒缓运动，也可到户外散步，感受秋日晴空与微风。

## 情志调节

秋季对应“肺”，而肺主“悲”，秋季易生“悲秋”之情，秋燥易使人情绪低落、心烦易怒。《黄帝内经》强调“使志安宁，以缓秋刑”，可通过散步、冥想、听舒缓音乐等方式平复情绪，保持心神宁静，避免“心火”扰动津液。

“秋老虎”虽烈，若能顺应天时，调理饮食起居，敛阳护津，就能在季节交替之际，保持身心安和。

## 苇管灸疗法 您了解多少

□本报记者 王路欣

苇管灸中医护理技术，您了解吗？有哪些功效？昌邑市人民医院专家为您解答。

### 什么是苇管灸疗法？

专家表示，苇管灸疗法，是一种利用特制芦苇管作为灸具，内置艾绒，点燃后通过苇管将艾热温和、持续作用于特定穴位（如耳道、鼻腔等）的中医外治法。该项技术操作简便、舒适度高、副作用小。其特点在于热力集中、渗透力强、作用直接，同时避免了传统艾灸烟尘刺激和烫伤风险，患者接受度较高。

### 苇管灸疗法的适应症是什么？

苇管灸疗法可治疗面瘫（面神经炎），通过刺激耳道周围六穴（如听宫、听会等），温经通络，祛风散寒，促进面部神经功能恢复；眩晕（如耳石症复位后调理、梅尼埃病等），作用于相关穴位，调和气血，平肝潜阳，缓解头晕症状；耳鸣、耳聋，利用苇管灸对耳部的热效应，改善耳部微循环。此外，还有温通止痛、安神助眠的作用，可帮助治疗头痛、失眠。

## 玉米好处多 吃对是关键

□本报记者 王路欣

立秋过后，人们的饮食也开始发生变化。玉米作为夏末秋初的时令食材，不仅美味可口，更有着丰富的营养价值。那么，玉米有哪些养生功效？有何注意事项？潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟作出解答。

### 玉米的功效

姜伟告诉记者，现代营养学研究发现，玉米含有多种对人体有益的营养成分，含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、微量元素、多糖等，这些成分对人体的肠道健康、视力保护和免疫力提升都有着积极作用。玉米在中医上被视为药食同源的食物，其性平，味甘，归胃经、膀胱经，具有健脾益胃、利水渗湿的作用。它还能助力中焦畅通。中焦作为人体消化吸收、气机升降的关键部位，一旦阻塞不通可能导致消化不良、腹型肥胖等问题，而玉米正好能够帮助人们缓解这些不适。此外，玉米须可用来煎煮代茶饮，可缓解湿热引起的小便短赤、高血压及轻度水肿。

### 食用玉米的注意事项

姜伟提醒，玉米可以作为主食替代部分精制白面，但为了保证营养均衡，需搭配一些富含蛋白质的食物，如鸡蛋、豆类等。对于胃肠功能较弱的人群，建议将玉米磨碎后煮粥食用，更易于消化吸收。糖尿病患者在使用玉米时要控制好量，避免血糖波动。

在烹饪方式上，推荐蒸煮或煲汤的方式，能够最大程度地保留玉米的营养价值。避免油炸或添加过多的糖、盐等调味料，以免影响玉米的健康效果。

需要强调的是，虽然玉米好处多，但也不宜过量食用。建议每日食用量控制在1根（约150克）以内，并根据个人体质和实际情况进行适当调整。



## 防控近视 通络明目七法来帮忙

□本报记者 王路欣

随着现代科技的发展，电子产品的普及，我国儿童青少年近视呈高发、低龄化趋势。那么，中医有何方法防控儿童青少年近视？对此，潍坊市中医院治未病中心医生李映瑶为市民介绍通络明目七法。

### 通络明目七法有哪些优势

目前防控近视的方法有很多，各有优点但也存在不足。现代医学采用屈光手术、阿托品药物、验光配镜、佩戴OK镜等方式治疗或缓解近视的发展。传统医学采用中医特色诊疗技术（推拿、针刺、灸法等）进行干预，能够起到预防、治疗近视的作用。

通络明目七法以推拿疗法（于氏“四明穴”防治儿童青少年近视推拿技术）为主，辅以艾灸、耳穴压豆、穴位埋针、护眼训练、饮食指导等，用于防治儿童青少年近视，安全、舒适、无痛、无创，孩子依从性强且效果显著。

### 通络明目七法如何防控近视

推拿疗法：以四明穴（上明、睛明、翳明、光明）为核心，充分疏通经络、调理脏腑，改善眼周气血循环。可有效缓解视疲劳，控制屈光度和眼轴增长速度，延缓近视度数增长。

耳穴压豆：可有效改善脏腑功能，起到通络、

养血、明目的功效。

眼部艾灸：促进眼部血液运行，放松眼外肌，减轻眼周肌肉的痉挛，有效缓解眼疲劳。

穴位埋针：丛针浅刺，安全无痛，有激发经气、升清明目之效。

护眼训练：“于氏护眼操”简便、易学，几乎不受时间、空间限制，随时随地缓解眼疲劳，让眼睛明亮有神。

饮食指导：真性近视儿童眼轴变长，与巩膜的坚韧性不足有关。可适当增加含蛋白质、脂肪、钙、磷等营养成分的食物（鱼、蛋、瘦肉、豆类、坚果、粗面、糙米、胡萝卜等），对维持巩膜的坚韧性有一定作用。

### 通络明目七法的适应人群与禁忌人群

#### 适应人群

屈光度检查显示远视储备不足者。  
裸眼远视力在短期内下降，休息后视力又有提高，散瞳后，验光近视度数消失或小于-0.75D的假性近视患者。  
散瞳验光后近视度数小于-6.00D且眼底无病理变化的单纯性近视患者。

#### 禁忌人群

眼部有炎症、颜面部有皮损、烧伤或其他感染病灶者。  
先天性眼部疾病、外伤和其他因素引起的看远处模糊者。

