



## 調理起居飲食 避免悲秋情緒

秋光苒苒，好景橙黃。時下雖然金秋送爽，但在日常工作學習中卻總會感到疲憊和精力不濟，甚至出現情緒低落。為何會出現這種情況？廣州中醫藥大學第一附屬醫院治未病科中醫師蔣樟介紹，這主要與天時有關，秋季氣候由熱轉寒，陽消陰長，對應中醫五臟學說中的肺臟，肺在志為憂，人體特別容易出現憂傷的情緒。

### 如何調節精力不濟的狀態？

按照《黃帝內經》的理論，秋天要早睡早起，同時要有適量的“秋凍”。白露之前屬於早秋，不應過早地增添大量衣物，因大量出汗易傷津耗肺氣，要慢慢養神，讓腠理慢慢閉合，神氣收斂在內，逐漸適應寒冷的天氣。白露之後，寒邪較重，要更注重保暖。

秋天氣候舒爽之時，約上好友登高望遠，感受秋時之氣，心情自然開朗。還可以做一些太極拳、慢跑等比較舒緩的運動，開闊心胸，舒暢心神。

在中醫養生方面，則可以做一些音樂治療、穴位按摩。曲調和緩歡快的音樂，可以振奮精神，升舉陽氣。按摩太沖穴、行間穴、期門穴，有助於疏肝解鬱。按摩足三里健脾和胃，按摩三陰交穴健脾化濕，調經止帶。

### 秋季適宜吃什麼？

深秋時節，在飲食上應以滋陰潤燥防風護陰為主，因時制宜，因地制宜。

**推薦的水果：**梨，滋陰潤肺，化痰止咳；柚子、橘子，消食化痰健脾；甘蔗，生津止渴；檸檬，佛手，疏肝解鬱。



**推薦的食材：**蓮藕，清熱涼血兼有健脾功效；銀耳、蜂蜜，性味甘平，潤燥補中；鴨肉，養陰滋陰；蘿蔔，消食化痰；苦瓜，清熱益氣；絲瓜，清熱化痰；海帶，化痰利水；刀豆，溫中下氣，益腎補元。

**推薦的藥材：**天門冬、麥門冬、沙參、玉竹、百合、枸杞、桑椹、百合、五指毛桃、花旗參、西洋參、石斛、葛根、羅漢果，均具有滋陰養陰的作用，可以用於日常煲湯，做藥茶食用，同時可以再加入陳皮理氣健脾。

### 推薦藥膳

#### 佛手水鴨湯

五指毛桃30克，佛手10克，石斛10克，少量枸杞、紅棗、生薑、水鴨。所有食材放入燉盅，燉煮1個小時即可。  
功效：滋陰補虛。

#### 養顏甜羹

新鮮百合30克，鮮蓮子30克，銀耳10克，玫瑰花5克。銀耳泡發後隔水慢燉半個小時左右，再下蓮子百合，燉煮至銀耳起膠，將玫瑰花撕碎放入，待香氣溢出關火，待其溫度降至80°C兌少量蜂蜜。  
功效：美容養顏，養陰潤燥。

#### 益氣疏肝茶

西洋參10克，枸杞10克，玫瑰花5克，切開一粒小金桔，放入杯中泡水喝。  
功效：健脾益氣，疏肝解鬱。

#### 五汁飲

雪梨30克，馬蹄20克，蓮藕20克，鮮蘆根25克，鮮麥門冬10克，榨汁食用。  
功效：生津止渴，潤肺止咳。

監制：黃燦 羅彥軍 策劃：林旭娜

生活中有些常見行為，超過“30分鐘”會帶來身體不適，甚至長期下來會對健康造成負面影響，一定要注意。

撰文：李劼 繪圖：楊佳



# 健康有個“30分鐘”定律

### 戴耳機不超30分鐘

你喜歡戴著耳機聽音樂嗎？使用耳機時，尤其是使用塞入式耳機時，聲音能量無法向四周擴散，全部集中在耳道內，強度很大，可以達到很高的分貝值，因而很容易造成聽力損害。而聽力受損的過程往往是無聲無息、逐步推進的，在聽力損害早期，患者耳蝸內的毛細胞雖然已有部分受損，但是可能並未徹底死掉，因而一般沒有明顯的症狀，但是毛細胞的壽命已經被縮短。那些喜歡使用耳機的人很可能會提早聽力下降。

上海交通大學醫學院附屬第九人民醫院院長吳皓介紹，正常人能聽到的聲音頻率為20赫茲到20000赫茲之間，強度為0分貝至20分貝。為保護聽力，連續戴耳機聽音樂的時間不要超過30分鐘，音量最好不要開到最大的2/3。

### 坐著不超30分鐘

在清醒狀態下長時間坐著、斜躺著或者躺著的低能量消耗行為，都屬於久坐行為。

復旦大學附屬華山醫院內科主任醫師李劍介紹，隨著各個領域對於代謝研究的不斷推進，坐著的時間單次超過30分鐘，身體代謝已經出現輕微改變。所以有人認為坐30分鐘以上就可能對人體健康產生影響。

而久坐的時間越長，離疾病的距離就越近。2022年《柳葉刀》子刊發表的一項研究發現，與每天久坐不動時間不超2小時的人相比，每天久坐不動時間超過6小時的人患12種慢性病的風險增加26.7%，包括缺血性心臟病、糖尿病、抑鬱、偏頭痛、痛風等。

條件允許的情況下，每坐30—40分鐘就應該起身休息一下。如果不能起

來活動的話，在座椅上可以做一些拉伸的工間操。5分鐘的休息時間，聽聽音樂，做做工間操，對眼睛也是一個很好的保護。

### 刷手機不超30分鐘

刷手機也有個“最佳時長”——30分鐘。浙江醫院精神衛生科主任吳萬振分享美國愛荷華州立大學的一項研究時介紹，將230名參與者隨機分配至兩種實驗條件下：第一種條件將參與者的手機社交媒體使用時間限制在30分鐘以內；另一種照常使用。最終結果顯示，每天限制手機社交時間的參與者，在被限制2周後，心理健康狀況有了顯著改善，如焦慮、抑鬱、孤獨等消極情緒減少，而積極情緒增加。此外，長時間看手機或電腦，會對眼睛造成諸多的傷害，出現如眼乾、眼澀、眼痛、流淚以及視疲勞等。

所以，想要減少刷手機帶來的負面影響，建議除了最重要的應用通知，關掉其他通知；在家裏規定一個不使用電子產品的區域，比如廚房或臥室；每天固定幾個時間段刷微信、短視頻等，且不要連續刷手機達到30分鐘以上。

### 洗澡時間不超30分鐘

洗澡時間太長，會使皮膚表面失去油脂保護，容易產生乾燥、瘙癢等症狀，還可能因浴室密閉導致身體缺氧。一般淋浴時間控制在15分鐘內比較合理，盆浴的時間不超過30分鐘比較合理。

對於洗多長時間，科學理論上沒有明確的時間，可以根據自己的身體狀況、洗澡環境狀況等因素來決定時間的長短。

耶魯醫學院皮膚外科主任David Leffell則建議了三種皮膚友好型的洗澡

方式：

- 1.水不要太熱。
- 2.不要洗澡超過30分鐘。
- 3.離開浴室前做一些保濕措施，在皮膚濕潤的時候塗一些潤膚霜可以鎖住皮膚的水分。

### 午睡時間不超30分鐘

2023年發表在《肥胖》(Obesity)期刊的一項研究發現，與不午睡的人相比，午睡超過30分鐘的人，與身體質量指數(BMI)、代謝綜合症風險增加41%相關，特別是腰圍、空腹血糖和血壓方面。

而午睡小於30分鐘的人，代謝健康風險則不存在，且在血壓方面表現得更好。

按照一般情況來看，午睡15—30分鐘比較好。如果超過時間，很容易出現“眼睛睜不開”“還想睡”“不想動”“腦子發蒙”等不適感。

### 晚間入睡不超30分鐘

健康睡眠的特徵包括：入睡較快，一般不超過30分鐘；睡眠時間充足，睡眠過程中不會頻繁醒來，不被多夢困擾；第二天醒來後感到精神飽滿，沒有嗜睡、乏力等現象。

復旦大學附屬華山醫院神經內科主任醫師張慧提到，有質量的睡眠應該包括：上床不久即入睡，並在入睡後20—30分鐘內進入深度睡眠。如果經常需要很長時間才能入睡，建議適當推遲就寢時間。入睡困難還可能與焦慮、壓力、對睡眠的過度關注、臥床看手機、看電視等不良生活習慣有關。

如長期存在入睡困難，影響身體健康以及生活和工作，建議就醫。

## 談筋論骨

# 慢阻肺患者如何健康運動

涼風習習、陽光正好，正是登高望遠的好時機，慢阻肺患者也適合一起運動嗎？老病號在秋季運動中有什麼需要注意的？

### 秋季適合中高強度運動

運動鍛煉對健康的好處毋庸置疑，很多研究表明，運動並不只是鍛煉身體，科學合理的運動甚至有一定的治療慢性肺系疾病的作用，是肺康復的重要內容。

廣東省中醫院慢病管理門診副主任醫師黃敏玲介紹，秋令與肺氣相應，秋季肺氣旺盛，故秋季運動適合舒展筋骨、宣肺理氣，可進行中高強度運動，如快走、跑步、太極拳、八段錦、登山、騎自行車或是練習健身操、杠鈴操以及其他抗阻運動。戶外的群體活動，會給人帶來更多的愉悅感，緩解肅殺的“秋氣”引起的情緒改變。但怎樣去運動，需要根據個人情況而定。

### 適合你的運動才是最好的

每個人身體狀況不同，運動前應對自

身的情況做一個詳細評估。

首先，心肺基礎疾病是評估的重點。如果有嚴重的慢阻肺、哮喘、肺心病、冠心病、心力衰竭等疾病，運動可能會誘發氣促加重，甚至心肌梗死等，所以必須徵求主治醫生的意見，讓醫生給您指定運動方案，通常以低強度運動為主，如坐位呼吸訓練、腳踏車、慢走等，也可以嘗試呼吸八段錦。若心肺功能只是輕度損害，在主治醫生指導下可選擇中等強度運動，如慢跑、戶外登山等。建議心肺疾病患者自備血氧飽和度監測儀，運動時監測心率及血氧飽和度情況。

其次，要評估骨關節、肌肉、平衡功能等情況。若有骨性關節炎、類風濕性關節炎、骨折等疾病，影響關節活動，需要骨科醫生來確定是否能運動、怎樣運動。如膝關節活動受限的人群，就不適合做含有蹲起動作的運動，也不適合登山。平衡功能不佳的人群，儘量採用坐位鍛煉，需要家人陪同，並注意防跌撲。

### 秋季運動需要注意的小細節

最後，提醒大家，秋季運動還需要注意以下小細節：

- 1.運動前要熱身，先做拉伸運動，充分活動關節筋骨。
- 2.運動要適度，當身體不適時就要減小運動強度或是停止運動。慢性肺系疾病病友可以請專科門診開一個運動處方，根據處方的心率要求以及運動方式要求謹慎運動。
- 3.不是出汗才算運動：秋季萬物平定收斂，不適宜大汗耗散陽氣。應根據運動類型，達到運動時間或者運動心率即可。
- 4.防感冒：運動時最好穿著輕薄透氣的衣服，內層能夠速乾排汗，外層防風保暖，避免感冒。
- 5.運動補水有講究：運動前一小時提前喝點水，運動後也不要立即大量飲水，避免加劇心臟負擔，應按照少量多次原則飲用，如果出汗比較多，可以適當補充淡鹽水或運動飲料。