

金秋桂花香,药食有讲究

本报记者 晏飞

“暗淡轻黄体性柔,情疏迹远只香留。”文人笔下的桂花,不争春色,却在深秋里香透了一座城。深秋时节,徐州的桂花又开了,满街甜香里,不少市民拎着袋子在树下捡拾落花,回家做桂花糕、酿桂花酒,或是晒干了泡水喝。

桂花入饌,古已有之,徐州市中医院制剂中心主任、主任中药师黄东智提醒:桂花虽好,却不是人人皆宜,吃对了是养生,吃错了反添病。

桂花的“底气”从何而来

黄东智介绍,桂花入药,由来已久。中医认为,桂花味辛、性温,归肺、脾、肾经,核心功效在于“温肺化饮、散寒止痛”。简单说,就是它能暖脾胃、散寒气、化痰止咳。上了年纪的人,秋冬容易胃寒隐痛、咳嗽痰多,喝点桂花茶,往往能舒服不少。

现代研究也为桂花的传统功效提供了佐证。桂花富含挥发油、黄酮、多酚等活性物质,具有抗氧化、抗炎、抗菌、降血糖等作用。黄东智说,桂花精油还能舒缓焦虑情绪,秋日里泡一杯桂花茶,香气入鼻,心情也跟着轻松起来。

这三类人,吃桂花正当时

首先是脾胃虚寒的人。平时怕冷、吃点凉

的就胃不舒服、手脚发凉的,桂花性温,正好能暖中焦、散寒气。桂花红茶是很好的搭配,红茶温胃,桂花散寒,秋冬季每天喝上一两杯,比单喝白水舒服得多。

还有痰多咳嗽的人。尤其是咳白痰、遇冷加重的,桂花温肺化痰,配合陈皮泡水,效果更好。桂花粥也是不错的选择,大米煮粥将熟时撒入桂花,温热服下,对肺寒咳嗽颇有帮助。

情绪郁结的人。秋天草木凋零,人容易生出萧瑟之感。桂花香气走窜,能疏肝解郁、醒脾开胃,闻一闻、喝一喝,都有助于把闷着的那口气舒展开来。

黄东智特别提醒老年朋友,桂花性温,每次用量宜少不宜多,干桂花泡水3到5克足矣。新鲜桂花不要直接食用,表面可能附着微生物和污染物,建议清洗晾干后再用。

这三类人,闻香即可,切莫入口

阴虚火旺的人。如果平时经常口干舌燥、手心脚心发热、大便干结,就不适合吃桂花了。桂花辛温助热,阴虚的人吃了等于火上浇油,容易加重内热,甚至引发咽喉肿痛、便秘失眠。一句话:身体“缺水”的人,别再往里添“火”。

此外桂花有一定的活血功效,孕期过量摄入可能扰动气血,不利于安胎,应谨慎食用。

桂花浓郁的香气来自挥发性芳香物质,对鼻炎、哮喘患者或气味敏感人群不太友好,闻多了可能会打喷嚏、鼻塞、咳嗽,严重时甚至诱发哮喘。过敏体质人群赏桂可以,别凑太近,更别泡水喝。

黄东智特别提醒,桂花本身含糖不高,但市面上卖的桂花蜜、桂花糕含糖量往往不低,糖尿病患者要留个心眼,别因为“桂花健康”就放松了对糖的警惕。

黄东智说:“桂花是秋天给咱们的礼物,但礼物也得看人收。知道自己是什么体质,再决定吃不吃、吃多少,这才是中医养生的门道。”

本期专家 黄东智

徐州市中医院制剂中心主任、主任中药师,省中医药学会中药专委会委员。深耕传统中药炮制与院内制剂研发,同时主持节气药膳研发、中医药科普推广工作。



天气渐凉,膝盖先“报警”

送您一份“老寒腿”过秋指南

本报记者 晏飞

入秋之后,家住铜山区的李阿姨又多了一件烦心事。每天清晨下楼买菜,膝关节就像生了锈的合页,又僵又疼,得慢慢“预热”一阵子才能迈开步。到了傍晚,膝盖隐隐发凉,明明穿了长裤,还觉得有风往骨头缝里钻。“天一冷,这腿比天气预报还准。”李阿姨苦笑着对记者说。

“老寒腿”不是冻出来的

像李阿姨这样的老人,在徐州并不少见。徐州医科大学第二附属医院(徐州矿务集团总医院)关节外科主任周雷告诉记者:“很多人以为‘老寒腿’是冻出来的,其实它的学名是骨性关节炎,本质上是一种关节的退行性病变,也就是关节软骨随着年龄增长被慢慢‘磨薄’了。”

“骨性关节炎的软骨磨损是日积月累的结果,但冷刺激会加速这个过程。”周雷解释说,气温下降时,关节周围血管收缩,关节滑液分泌减少、黏稠度增加,软骨得不到充分润滑,摩擦加大,疼痛和僵硬感随之加重。

徐州仁慈医院关节外科主任、主任医师张传开接诊过不少因为“没当回事”而延误的病例。一位70多岁的老人膝盖疼了好几年,一直忍着,觉得“老了都这样”。直到今年秋天疼得走不了路,来医院一拍片子,软骨已经磨损得很厉害,只能考虑手术干预。“骨性关节炎的早期干预太重要了。”张传开强调,《膝骨关节炎阶梯治疗专家共识》的核心理念,就是根据疾病的不同阶段选择相应的治疗手段,早期靠基础治疗和生活方式调整,中期加

用药物,晚期才考虑手术。

既然秋季是“老寒腿”最容易加重的季节,老年人到底该怎么防?两位骨科专家给出的答案,其实比想象中简单。

保暖是第一道防线

“很多人问要不要吃点什么药预防,其实先把护膝戴上比什么都强。”周雷说得很直接。2025年发布的《膝骨关节炎中医防治临床实践指南》明确指出,寒湿季节或气候突变时,宜适当加穿护膝或使用保暖辅具,保护膝部免受风寒侵袭。膝关节周围皮下脂肪含量少,对温度变化格外敏感,是骨性关节炎最“青睐”的关节之一。

具体怎么做?两位专家给出了几条建议:早晚气温较低时,佩戴全包裹式护膝,既能保暖,又能提供一定的支撑和稳定作用;腰腹部也要注意保暖,因为腰椎与膝关节的受力密切相关,腰受凉了,走路姿势会不自觉地改变,膝关节的负担反而增加。

张传开还提醒一个容易被忽略的细节,护膝不要戴得太紧。“太紧会影响血液循环,反而适得其反。选择弹性适中、透气性好的款式,晚上睡觉时可以取下。”

光补钙不够 维生素D和肌肉训练同样关键

很多老年人有补钙的意识,但周雷指出,光补钙不补维生素D,钙的吸收率会大打折扣。维生素D就像一把“钥匙”,能帮助肠道把钙“搬”进血液,再输送到骨骼和关节中去。老年人日常可以适当吃富含钙和维生素D的食物,如牛奶、豆制品、深海

鱼、鸡蛋等。

不过,两位专家一致认为,比“吃什么”更重要的是“动起来”。适度、规律的功能锻炼,特别是股四头肌强化训练以及八段锦、易筋经等传统导引功法,能够有效增强膝关节周围肌肉力量,改善关节稳定性,从而降低发病和加重的风险。张传开解释说,大腿前面的股四头肌是膝关节的“天然护膝”,这块肌肉有劲了,关节承受的压力就能被分担掉一部分。

一个简单易行的锻炼方法是直腿抬高:平躺在床上,一条腿伸直,缓慢抬到离床面约30厘米的高度,保持5到10秒,再缓慢放下,两腿交替进行,每天做两三组。运动量以身体舒服、微微出汗为宜,不要做深蹲、爬山、爬楼梯等对膝关节压力大的动作。

家里这些“小改造” 能避开大麻烦

秋季雨水多,地面湿滑,对腿脚本就不利索的老人来说,一次滑倒就可能造成骨折,让原本的关节问题雪上加霜。建议老年人在浴室和卫生间铺设防滑垫,并在马桶旁、淋浴区安装扶手。要定期检查防滑垫是否卷边或翘起,避免其本身变成绊脚隐患。

周雷最后给老年朋友一句朴素的建议:“别‘秋冻’,该穿秋裤就穿秋裤。关节保暖这件事,早做比晚做强,做了比不做好。”对于已经出现持续疼痛、关节肿胀、活动明显受限的老人,张传开提醒不要硬扛,“早一点到正规医院的关节外科或骨科就诊,医生会根据具体情况制定个体化的方案,很多问题在早期是可以通过保守治疗控制住的。”

加入「徐报·乐年团」参与各项活动
① 扫描二维码添加「徐报·乐年团」小助手微信
② 咨询电话: 0516-85698208
③ 投稿邮箱: 2083507344@qq.com

