

秋冬养生 便秘、口臭、眼干都要防

现在的你，近来是不是感受到了一丝凉意和一点干燥，秋天真的来了。专家表示，入秋后，空气明显变干燥，早晚温差也加大，这个季节转变的时节，要养生保健就要提防秋季多发疾病，如便秘、口臭、眼干等。

●问题 1:便秘

天气干燥容易引起便秘。专家表示，秋天干燥夹寒，易引起胃肠阴液不足，出现排便困难，尤其是老年人。用开塞露解决便秘问题是好是坏？开塞露通便只是治标。秋燥和气虚、肾气不足等原因才是便秘的本，如果一拉不出来大便就用开塞露，使用不当可能导致直肠糜烂。开塞露是在有便意但拉不出来时用，最好 3 天都解不出大便时才用，根本还是要通过身体调理来改善便秘问题。

为防便秘，日常可多吃秋葵。秋葵富含黏液，有润肠通便的作用，糖尿病人也不怕多吃。另外，血糖不高的人，也可多喝蜂蜜水、芝麻糊等润肠通便。至于严重便秘者，应到医院就诊，辨证调理。

一般来说，阴虚类便秘患者可服用麻仁丸；年纪较大的老人便秘多由于中气不足、大便无力，可服用补中益气丸；脾肾阳虚者，平常多表现为肾虚腰酸、长期卧床、行走困难，可服用金匮肾虚丸。

●问题 2:口臭

进入秋季后，你是否感觉口臭问题也冒出来了？小邱很喜欢和朋友聊天，但她发现近来她每次与朋友侃侃而谈时，别人都露出尴尬的神色，欲言又止。好闺蜜偷偷问她，她近来“口气”很大，是不是上火了？

秋季口臭很常见，首先要找原因，是口腔蛀牙导致口臭？还是食道发出的臭味？或是咽喉部发出的臭味？这可能与咽部的癌症、化脓、感染等有关；胃溃疡幽门螺杆菌感染也能引发口臭。若排除了以上原因，则可能是阴虚火旺、胃燥热使唾液分泌减少而导致的口臭。

出现口臭问题，首先要加强刷牙，少吃太油腻和蛋白质太高的食物，以防口中食物残渣腐败发出臭味。若口臭仍难以祛除，必要时可做咽部、胃部检查，若发现咽部、胃部有感染，应该对应治疗。要对付秋季常见的胃燥热引发的口臭，可用石斛煲瘦肉汤喝。将石斛剪碎煎煮 40 分钟以上，再与瘦肉同煲，日常饮用可清胃热、养阴。

●问题 3:眼干

琳琳发现这些天一早起来眼睛干涩，平时眼睛也时常干涩，不得不经常闭眼休息。

专家指出，泪液在结膜囊均匀地分布，形成一层液体的薄膜，医学上叫泪膜。秋冬天气干燥，泪液蒸发快，泪膜上的泪液体很易蒸发，眼表没了湿润泪水的保护，结膜干燥，容易有眼干涩的表现，长期眼干涩还可能患上角膜炎、角膜溃疡等。

若是因过多使用电子产品引起的眼干涩，首先当然是要减少电子产品使用时间，一般症状会有缓解；若是休息不足导致的眼睛干涩，当然要通过休息改善，同时可滴用一些人工泪液缓解干涩症状。眼睛干涩千万不要乱买眼药水用，干涩时间较长的应到医院排除沙眼等眼病的可能性，很多市售的眼药水虽然也标有缓解眼干涩的效果，但都不如人工泪液安全有效。

(新快)