

每天喝很多水仍嗓子干痒

医生：秋天多吃白色食物，别盲目进补

“张医生，我最近每天喝很多水也不管用，嗓子干痒，口干舌燥，皮肤也紧绷绷的。”近日，53岁的朱阿姨走进宁波大学附属康宁医院中西医结合科张洁副主任医师的诊室。

随着高温天过去，秋意渐浓，张洁告诉记者，最近，门诊里大家普遍关心两个问题：怎么润秋燥？秋季怎么进补？其实，秋季养生、进补是有窍门的。



张洁在为患者诊治中。

小伙一天“暴瘦”3公斤

不是糖尿病而是尿崩症

“感谢你们，终于让我不再有老跑厕所的尴尬了！”29岁的小张在出院时对医生充满了感激。想起几天前他走进北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）洪挺副主任医师门诊的时候，还只是抱着试一试的态度，没想到就这几天，困扰他1月余的“隐疾”得到了理想的治疗。而在几天前，他每天的尿量足足有3公斤之多！

小便量猛增让他惶恐不已

小张平时觉得自己身体挺好，1个多月前，他出现了频繁上厕所，小便量猛增的情况，甚至晚上也要起来上四五次厕所。刚开始的时候以为自己容易口渴，喝水比较多，没在意。但他刻意少喝水后，似乎尿量并没有减少。这个情况一直没有缓解，早晚称体重时，变化有3公斤之多。

小张习惯性地上网搜了一下，“糖尿病”“肾虚”“前列腺疾病”这些词语让他很是惶恐，想到自己年纪轻轻怎么会和这些毛病联系起来，既不敢跟父母说，也羞于和朋友聊，就这样扛了个把月。经过一段时间的思想斗争，小张终于还是鼓起勇气走进了北仑区人民医院。

听完小张的描述后，洪挺医生初步判断既不是糖尿病，更不是肾虚，应该是相对较少见的尿崩症，并建议他住院进一步检查。

诊断明确后手到病除

小张入院后，他的主管医生——阿荣医生给他做了非常全面的评估，当他确切知道自己24小时量后也吓了一跳，正常人一般24小时尿量800毫升—1500毫升，如果大于2500毫升可判断为多尿，小张的尿量达到了6000毫升；接下来，阿荣医生给他安排了诊断尿崩症的专门检查——禁水加压试验。试验过程中需要严密监测病人尿量、血压、电解质、尿比重，注射垂体后叶素再行比较。完成试验后，经过数据分析，小张属于完全性中枢性尿崩症，因此接下来又给他安排了垂体增强MRI检查。最后，小张多尿的原因明确，体内缺乏抗利尿激素，导致尿量超乎寻常。

诊断明确后，阿荣医生给小张开具了醋酸去氨加压素，继续住院观察，用药后的2天，小张的尿量就从入院时的6000毫升降低到了2000毫升，再也没有频繁跑厕所的尴尬了，体重稳定下来，睡眠也恢复如前。

尿崩症分为中枢性尿病、肾性尿崩以及妊娠期尿崩，前两者需要专科医生进行评估及相应治疗。尿崩症本身是一种良性疾病，一般保证供水就不会有事，但是一旦水分不足，不超过4小时，病人就可能出现休克。大部分病人会因为不停喝水、排尿，尤其夜尿增多影响睡眠，甚至尿床等出现社会心理方面的问题。所以有这些症状的人群需及时到内分泌科就诊，避免出现处置不及时导致生命危险的情况。

记者 陆麒雯 通讯员 杨梦园

1 秋季养生以润肺为主

张洁表示，临床上，最近很多患者和朱阿姨一样，明明加大了饮水量却似乎不管用，仍然口干咽燥，干咳少痰。她分析，随着秋季到来，阳气渐收，阴气渐长，阴阳之气相当，天气更加干燥，人们常会出现口鼻干燥、咽干咳嗽、皮肤发紧脱屑等现象。这是秋季干燥的气候所致。

中医认为，燥为阳邪，易伤津损肺，耗伤肺阴。肺与秋季相通应，秋天燥邪易伤肺，而肺为“娇脏”，不耐寒热。因此，秋季养生，养肺护肺是关键。在饮食上，也应注意通过食疗以润肺。按照《内经》提出的“秋冬养阴”原则，多吃些滋阴润燥的饮食，以防秋燥伤阴。

日常怎么做可以润秋燥，润肺呢？张洁介绍了个窍门——多吃白色食物。她介绍，秋季干燥，吃些生津润肺的食物有助于增强免疫力，从而抵抗外邪侵袭。中医认为五脏中的肺对应五色中的白。因此，秋季多吃白色食物可以润秋燥、润肺。常见的白色食物养肺的有百合、山药、梨、白萝卜、银耳等。

记者注意到，门诊中，她推荐嗓子干痒、秋燥症状明显的患者可以多吃些炖梨。她补充：“生梨偏寒凉，如果脾胃虚弱，不宜多吃，可以先把梨蒸、炖后再食用。如果有干咳少痰症状，还可以搭配川贝炖煮雪梨。”秋天不妨多喝些白萝卜汤、银耳汤，这些食材很常见，做起来也容易。

她提醒，市民在食疗的同时也要注意个人体质。比如，平时有便秘困扰的话，不适宜多吃鸡头米。平时，可选择一些具有益肺生津作用的中药来补肺，如沙参、人参、黄芪、玉竹等。可以煮水喝，或者煲汤时加上一些。

此外，秋季饮食还要注意“少辛增酸”，少吃葱、姜、蒜、韭、椒等辛辣食物，以防肺火太盛。同时，可以多吃一些酸味的果蔬，如苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂等。这样，可以达到养肺养肝的目的。

在饮水上，秋季确实需要多喝水，以保持肺与呼吸道的正常湿润度。

2 进补前先由专业中医师明确体质

这段时间，很多患者还关注秋季进补的问题。采访当天，一位不久前刚生了三孩的产妇急切地咨询：“吃什么补品，可以补气血，让自己精力充沛。”

对此，张洁表示，秋季确实适合进补，但讲究的是温补。如果本来体质虚弱，盲目进补，可能反而虚不受补，进补不成反而伤身。

她介绍，产妇在孕期聚血养胎，全身相对气血不足，再加上生产时用力耗气伤血，或剖腹产出血，更易致气血亏损。因此，产后宜益气补血为主，补益药宜选用性味温和的药物，如黄芪、白术、当归、熟地、首乌、桂圆等。另外在补益气血药中又常配用肉桂，因肉桂能“阳生阴长”“扶阳以生阴”。因此上述补益药材搭配少量肉桂可以鼓舞气血的生长。

张洁特别提醒，市民在进补前，最好由专业中医师明确体质再进补，不要盲目进补，也不要跟风。她的门诊中，女性患者因进补不当，如长期服用含雌激素的雪蛤等，导致子宫肌瘤较短时间内快速增大的不在少数。因此，女性朋友在进补含雌激素的补品前，一定要先听医生的专业建议。

保温杯里泡枸杞等补品，是很多年轻“脆皮党”的养生日常操作。对此，张洁表示，除了玫瑰花等质地轻盈的花、叶性质药材适合冲泡外，大多数中药材仅靠保温杯冲泡，不能发挥应有的效果。最好可以先熬煮30分钟左右再食用，这样效果更好。

记者 王颖
通讯员 孙梦璐 文/摄