



## 处暑养生:宜养阴清热润燥

8月23日是处暑节气,超长待机的高温天也终于要落幕了,天气逐渐转凉,气温开始下降,降雨也逐渐减少。虽然暑气逐渐消退,但晴天的炎热不亚于夏季,真正意义上的秋凉尚未到来,而秋燥却已悄然而至。专家提醒,燥邪当令,此时要注意顾护人体津液,润燥养肺,该节气养生要注意以养阴、清热、润燥为重。

以安神养心、健脾和胃;香菇豆腐汤清热润燥、生津降浊等;另外,枸杞雪梨汤、百合银耳粥也是不错的选择。

### 穴位养生——常按两大穴守护身体防线

此时节秋燥逐渐明显,人容易出现口鼻干燥、咽干唇裂的燥症。肺为身体的第一道防线,因此要护卫肺部,防燥邪伤肺。推荐大家按揉两大穴位来养生保健。

**穴位一:迎香穴**  
定位:在鼻翼外缘中点旁开,当鼻唇沟中。

功效:此穴属手阳明大肠经,位于鼻旁,脉气直通鼻窍,故通经活络、通利鼻窍之作用甚强,是治疗各种鼻子疾患的要穴,还能湿润鼻腔,阻止病

邪入侵,尤其是在燥邪盛行的季节。

**按摩方法:**双手拇指指腹顺时针揉摩迎香穴,注意力道,以穴位处微微感到胀痛为度,每日一次,每次坚持按揉3~5分钟。

**穴位二:天突穴**  
定位:位于颈部,当前正中线上胸骨上窝中央。

功效:属任脉。阴维、任脉之会。能宽胸理气、通利气道、降痰宣肺,主要用于胸肺及颈部疾患,如咳嗽、哮喘、胸中气逆等。

**按摩方法:**双手拇指指腹顺时针揉摩天突穴,注意力道,以穴位处微微感到胀痛为度,每日一次,每次坚持按揉3~5分钟。

戚在兵

动,以荡涤室内湿浊之气。  
**增加睡眠保持精神**

处暑时节,人体阴阳随之转换,人们每日可增加睡眠时间以保持精神。夜晚应提早入睡,并坚持睡子午觉,每天子时和午时按时入睡。老年人睡子午觉可降低心、脑血管病的发病率,同时也可减少“秋困”的出现。张兆慧

括睑缘炎;热敷,以软化受阻睑板腺排泄管中的分泌物;尽量停用可能导致干燥的全身或眼部药物等方法缓解干眼症症状。

其他几种治疗干眼症的方法,临床并不常用,仅作为辅助治疗。比如:口服糖皮质激素、非甾体类抗炎药、局部用环孢素、巩膜接触镜、泪小点封闭和手术等。邸宣

### 健康提醒

#### 一日三餐,怎么吃最合适

俗话说:“民以食为天。”究竟怎么吃才算得上是科学健康呢?

首先,我们要知道什么该多吃,什么该少吃或不吃。多吃的食物包括:全谷物、粗杂粮、蔬菜和水果等膳食纤维含量高的食物。鱼、禽、蛋、瘦肉、奶类和大豆等具有优质蛋白来源的食物。鸡肉、虾等蛋白质含量高而脂肪及热量含量少的食物。

少吃或不吃的食物则包括:马铃薯、蜂蜜、糖果、蜜饯等含淀粉过多和极甜的一些食物。酱菜、咸肉等高盐食品尽量少吃或不吃。炸薯条、炸面包、炸鸡翅以及炸薯片等油炸食品尽量少吃或不吃。碳酸饮料、果汁等尽量不喝。不抽烟、不喝酒。

吃要讲究,更要选择合适的时间吃。比如按照下面这个时间进食:早餐:07:30左右,即在起床后20至30分钟。中餐:12:00—12:30。晚餐:18:00—19:00(饭后4小时,即21点以后或22点左右睡觉)。21点以后或22点左右不提倡吃夜宵,因为临睡时进食,不仅会增加肠胃负担,影响睡眠,还会影响第二天早餐的食欲。另外,还要控制总能量的摄入,做到“食不过饱”,每餐都要控制在八分饱的程度。张惠淋

#### 虫咬性皮炎止痒妙招

1、取地肤子、蛇床子、白鲜皮、薄荷各15g,水煎约500ml待凉,棉签蘸搽患处,日数次。2、取苦参、浮萍、牛蒡子各30g,共混匀磨成细粉,取药粉30g入蒸馏水100ml中,用时摇匀,棉签蘸搽皮损处,日数次。3、取炉甘石粉25g、冰片2g(研细),入蒸馏水100ml中,用时摇匀,每日4次外搽。治疗期间应忌食鱼虾等腥物。禁用花露水、风油精等刺激皮肤药物外涂,以免使皮肤受损。马金榜

### 起居养生——

早睡早起,适度运动

处暑时节为冷热交替之季,自然界的阳气趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。处暑之后,人体阳气逐渐收敛,容易出现困乏的表现。《黄帝内经》有云,“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴。”此时,人们应早睡早起,避免熬夜,既可避免肃杀之气,亦有助于肺气的舒畅。午睡也是处暑时的养生之道,有利于缓解秋乏。

运动方面,可以选择散步、慢跑等慢性运动,以全身稍微出汗为宜。同时可适度晒太阳,时间宜选择在傍晚,每次半小时左右,选择避风处。

### 链接

处暑,“处”有消止、隐退之意,处暑意味着暑气至此逐渐消退,人们会感受到由夏转秋的凉意。处暑养生建议“动一动”“冻一冻”。

#### 适度运动避免秋乏

适度增加运动时间。老年人运动要以“不累”为标准,以免加重秋乏。运动锻炼时间适合选在早晚时

#### 处暑养生要诀:“动一动”“冻一冻”

段,尽量避免中午时段去户外活动。运动锻炼可以以有氧运动为主,老年人建议选择太极拳、八段锦等不受场地限制的运动。

#### 添衣不宜过快过多

天气转凉,人们添衣不

宜过快过多,有意识地让身体冻一冻,既可以帮助收敛阳气,又有利于提高身体抗寒能力。秋季寒热交替常很迅速,老年人要特别留意温差变化,适当添衣防凉;居室应多开窗,使空气流

#### 缓解干眼症这样做

干眼症的治疗旨在通过增加或补充泪液生成、减缓泪液蒸发、减少泪液引流或减轻眼表炎症,从而改善症状。治疗主要包括以下几个方面:

补充泪液。干眼症主要用人工泪液保持眼部湿润、缓解症状。轻度干眼宜选择

黏稠度较低的人工泪液,如0.1%玻璃酸钠、聚乙二醇、0.5%羧甲基纤维素等。对于中、重度干眼,宜选择黏稠度较高的人工泪液,如0.3%玻璃酸钠、1%羧甲基纤维素、聚丙烯酸等。

另外,还可以通过改善环境湿度;改善眼睑异常,包

## 大连海参 蜂蜜

海参5折 蜂蜜299元/10斤

1、高档野生即食刺参:6-8年壮年参,肥美新鲜。今天333元/斤,3斤送3斤,6斤999元,本周特惠“买6斤送8斤”,14斤1998元吃半年。

2、大连臻品野生即食“参王”:深海纯野生、肉厚、壮年参,口感佳,现买2斤送2斤,共1099元。本周更推出“买4斤送5斤”特惠,9斤只需1998元,吃半年。

3、大连纯野生淡干刺参:刺好、筋粗、肉厚,涨发12斤以上,原价1斤2899,现买1斤送1斤,都是回头客。

4、高档沂蒙山野生成熟蜂蜜:纯天然,不勾兑,香甜可口,滋补佳品,75元/斤,特惠买5斤送5斤,10斤299元。

电话:186-1519-3097(各地免费送货)

## 鹿鞭丸团购每丸只要7块9

关爱中老年健康 每次一丸 高品质 易吸收 提高中老年人活力

颐康聚福堂鹿鞭丸,每一丸都是上等原材,每一丸都是真材实料,甄选鹿鞭、鹿肾、鹿血及人参、黄精、玛咖、牡蛎、枸杞子等21味好原材,只要7块9,幸福生活天天有!7块9,为您添活力!7块9,为您源源不断补充能量!

颐康聚福堂鹿鞭丸是专门为中老年人研发的滋补性营养品,每天一丸,补充能量,服用方便,丸剂柔软、口感细腻,没有杂质和颗粒感,不苦不涩,珍贵原材

料提取精华把身体补的棒棒的。

买3盒送1盒 买5盒送2盒  
每天限量100大盒

颐康聚福堂鹿鞭丸由21味动植物原材萃取而成,每天吃一次,每次吃1丸就行了,简单方便。团购价每丸只需7块9,一大盒10丸仅售79元,买3大盒送1大盒;买5大盒送2大盒,非常划算!每天限量100大盒,名额有限,先到先得。



0532-80632815 400-6179-028



老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)  
125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路站B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。



## 南京同仁堂(麦金利)褪黑素维生素B6胶囊 来电申领,每天睡个囫囷觉



老年人睡眠少,易惊易醒或者睡到半夜就醒,很难睡个囫囷觉。

想睡个好觉一定要选【南京同仁堂褪黑素维生素B6胶囊】,不仅让您入睡快,更能让您享受深度好睡眠,香甜一觉到天亮。

既日起,凡是打进电话60周岁以上的中老年人参加购买活动都能来电领取5大盒5个月用量的南京同仁堂维生素B6胶囊,每人限领一份,先到先得,数量有限,抓紧领取吧!

申领热线:400-780-1366



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220824”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

8月22日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、棒打鸳鸯;  
2、瓜田李下;  
3、七零八落;  
4、人老珠黄;  
5、卧薪尝胆;  
6、远走高飞。