



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

# 秋季养生

## 警惕“吃穿”出来的病

老年人是危重症高发群体,需要重点关注,除了打疫苗,也可以通过中医药“扶正”,增强自身免疫力。老年人体质以气虚、阳虚较为多见,对应的食疗方也不尽相同。

### 身体虚症如何应对

气虚者受风寒后容易出现鼻塞、流清涕、打喷嚏,气短、乏力、怕风怕冷,胃口欠佳等。食疗以健脾补肺为主,煲汤时可放入五指毛桃、黄芪、党参、太子参、白术、陈皮、砂仁等,一周两到三次为宜;茶饮推荐紫苏黄芪姜枣饮,有疏风散寒、补气固表的作用。

阳虚者怕风怕冷,偶有咳嗽,手脚冰凉、腰酸腰痛、夜尿频、大便烂等,食疗以温养阳气为主,可选用巴戟天、肉苁蓉、菟丝子、当归、黄精、山药、党参、五指毛桃等。待仲秋后天气稍凉,可服用当归

生姜羊肉汤驱寒补血。

专家特别推荐五指毛桃和巴戟天。五指毛桃比黄芪温和,补气又不点火;巴戟天温阳效果很好。

肥胖者体质以脾虚、痰湿壅盛为多见,以健脾化湿为主,平时可以用党参、白术、陈皮、砂仁等健脾,配合茯苓、薏苡仁、苍术、茯苓等渗湿,佐以麦芽、谷芽、山楂等消食滞。

洋参、五指毛桃等。

仲秋后可逐渐增加养阴食材,如沙参、玉竹、麦冬、梨、银耳等。掌握家人的体质特点,然后根据上述三项原则进行调整。另外,燥热天气里可以用甘蔗、红萝卜、马蹄煲水放凉,运动后饮用,不止消暑解渴,还能改善大便干、睡不着等症状。



材质的衣服;常待在空调房的人,要注意做好保暖,尽量选择圆领衣服,不要穿过于松松垮垮的上衣、不过膝的裙子、短裤等。

专家建议,在家不妨关掉空调,热一点过,起到补充阳气、排毒的作用。对于久待在空调房的人群而言,每天可用暖风吹头颈部、足部,起到驱寒作用。如果因吹空调、淋雨受寒导致的头晕脑热,可以用陈皮、生姜、葱煲水服用,有不错的疗效。

此外,女性要注意“头等大事”,头部受了寒,可用生姜、艾叶水洗头,平时也要注意吹干头发再出门,体质较弱者建议留长发,可以保护头部和肩颈。岳超群

### 警惕“吃穿”出来的病

虽时已立秋,当下暑气未尽、秋风渐起。对老年人而言,秋季养生有三大原则:

一是祛暑而不太过:对应的食物有鸭子、荷叶、绿豆、丝瓜、苦瓜等;二是化湿而不苦寒:对应的食物有木棉花、薏苡仁、冬瓜、扁豆等;三是补气而不温燥:对应的食物有鸡肉、猪肚、鳝鱼、党参、黄芪、西

很多人得的病是吃出来的。吃得多、动得少,营养过剩,一堆毛病如高血压、高血脂、糖尿病等就来了。特别是年纪大、运动量少的人群,晚餐要注意控制摄入量。

不过,更多人的病,是穿出来的!衣服除了美观,更重要的作用是保暖,穿对衣服可以阻止邪气入侵。平时容易感冒、咳嗽的人,不建议穿雪纺、蕾丝

## 耳朵“软” 生病少

中医认为,人体各个组织器官都能在耳朵上找到对应的区域,这些区域就是我们常说的“耳穴”。因此,中医常讲,把耳朵“伺候”舒服了,疾病就少了,尤其是可以减少随着年纪增大而出现的心脑血管病、耳鸣耳聋等疾病。具体如何揉耳养生?这里为大家介绍一些简易的按摩方法。

**提拉耳尖:**用两手食指和拇指,夹捏住耳廓尖端,向上提拉,做15—20次。

**捏搓耳轮:**食指贴耳廓内层,用食指和大拇指自上而下捏搓耳轮,至耳部感到微微发热为佳。

**捏揉耳垂:**拇指放在

耳垂后面,食指放在耳垂前面,捏住耳垂揉动,可捏揉50次,再把耳垂向下拉一拉。

**推擦耳后:**将两手中指分别置于两耳后,沿翳风穴、颞脉穴、颤息穴上下来回各推擦20—30次,直至局部皮肤发热。

**鸣天鼓:**两手掌摩擦生热,随即将两掌紧按于两侧耳廓,使两耳听不到外界声音,同时手指并拢贴于头顶或枕部,食指叠在中指上,然后食指从中指上滑落,点弹枕部或头顶部,以听到鼓鸣音为好。先左手弹24下,再右手弹24下,最后双耳弹48下。阮岩

## 呼吸到脐 寿与天齐

在中国古代的养生术里,有一句话是“呼吸到脐,寿与天齐”。我们平常呼吸的方法是胸式呼吸,如果呼吸可以深到肚脐,腹部就会同时进行呼吸运动。腹式呼吸这种深长的呼吸法对养生有非常大的积极作用。腹式呼吸操作步骤如下:

**起始姿势:**全身放松,站姿、坐姿均可,两手放松如抱气球置于胸前。

**阖丹田:**随着吸气,双手微微内收,腹部微向内收,同时假想吸入之气、抱球之气与全身之气汇合于丹田,并由丹田向命门处紧缩。

**开丹田:**吸气到尽头,

略作停顿,之后随着呼气,全身放松。假想全身之气由丹田向四肢百骸舒展。

**渐入佳境:**呼气至尽头,略作停顿,缓缓吸气,重复前面吸气的要领。随着练习次数增多,对呼吸方法的操作熟练掌握后,中间停顿时间逐渐加长。如此反复练习呼吸与丹田开阖,每次半小时。最初7次,呼吸丹田的开阖幅度可大,7次之后幅度越来越小,全身放松,速度自然而然逐渐变慢,呼吸变得细微,并逐渐变得绵长细匀。最后若有若无,此为进入佳境。呼吸过程中,如口中津液溢出,可徐徐下咽。光东

### 健康提醒

## 五色食物养五脏

五色配五味,五味入五脏。不同颜色的食物,养生保健的功效自然也不尽相同。

### 肝喜青

青色(含绿色和蓝色)入肝,绿色食物具有疏肝强肝的功能。

**养肝药膳:**猕猴桃绿豆汤:取猕猴桃1个、绿豆50克;绿豆洗净,加水煮熟,加入切成小块的猕猴桃,再大火煮至开锅即可。

### 心喜红

赤(红色)入心,红色食品具有益气补血的作用。

**养心药膳:**甜品红豆沙:取红豆500克、陈皮适量、冰糖100克;红豆洗净,清水浸泡一夜;煮开水,将红豆和浸豆水、陈皮放入锅中;煮开后用中小火煲2小时后,再用大火煲半小时;煲至红豆起沙,并且锅中还有适量水分,加入冰糖调味即可。

### 脾喜黄

黄色入脾,黄色食品主要有大豆、南瓜、玉米等。

**养脾药膳:**南瓜豆浆:取黄豆50克、南瓜150克;黄豆洗净,泡发一夜;南瓜切小丁;豆浆机加水放入全部食材;将做好的豆浆用过滤网过滤后饮用即可。剩下的豆渣可以蒸馒头或烙饼。

### 肺喜白

白色入肺,白色食品常具有清肺润肺之功。

**养肺药膳:**百合银耳莲子羹:取百合10克、银耳100克、莲子100克、冰糖适量;将银耳泡发,莲子、百合浸泡,待用;将泡好的银耳洗净撕成小块,莲子放入碗中,加水淹没放入锅中蒸熟;银耳和百合放入锅中,大火烧开后转为小火煮半小时,加入莲子,再煮10分钟;加入冰糖,煮至冰糖融化后搅拌均匀即可食用。

### 肾喜黑

黑色食品具有滋肾补肾的作用。

**养肾药膳:**黑豆紫米粥:取紫米75克、黑豆50克;黑豆、紫米洗净,浸泡4小时;锅中加适量清水,用大火烧开,加紫米、黑豆煮沸,转小火煮1小时至熟。

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“220831”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

8月29日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、太江东去;  
2、魂不守舍;  
3、进退两难;  
4、刻骨铭心;  
5、望风而逃;  
6、纵横交错。

# 花好月圆 钜惠中秋

青报中秋团购会 低价实惠更放心  
到青报各市民服务中心及发行站均可体验选购

千里明月寄相思,一口乡味情更浓。中秋佳节,传递心意。值此中秋佳节来临之际,青报集团携手旺旺、龙大、蒙牛、青食、长生、鲁花等战略合作伙伴,为您精选百余款高品质中秋礼盒,所有商品均经过严格筛选,保障品质的同时享中秋团购钜惠低价,好礼好价,一站购齐!一键下单,专业配送队伍送货到家。为您省心省力!



拨打活动热线  
82880022可电话预订,  
也可扫描二维码一键下单。

### 中秋团购线下体验店

青报发行中心站 市南区沂水路8号甲 82792985  
青报台西市民服务中心 百丽路2号网点西侧 82610831  
青报市南东市民服务中心 逍遥三路22号(逍遥花园28号楼1-101) 85771931  
青报南京路市民服务中心 太湖路17号102户 85832526  
青报抚顺路市民服务中心 抚顺路一号 85618329

青报浮山新区市民服务中心 浮山后四小区67号楼网点  
青报李村东市民服务中心 合川路10号2-6网点  
青报沧口市民服务中心 永平路32号癸  
青报崂山市民服务中心 崂山区梅岭东路22号  
青报城阳市民服务中心 城阳区中城路371号  
青报开发区市民服务中心 紫金山小区21号楼1单元101室

88756062  
87653323  
84634621  
88897414  
87868071  
86885703