

秋分不养 一年白忙

养阴防燥早卧起 适度运动护心气

9月23日是秋分,“分”即为“平分”,除了指昼夜平分,还有平分秋季的意思。《管子》曰:“秋者阴气始下,故万物收。”秋分养生要以“收”字为先,衣食住行都应顺应天时,下面就从这四个方面说说秋分节气的养生保健。

衣——勿盲目“秋冻”
秋分之后穿衣要顺应“阴津内蓄,阳气内收”的需要,适当添衣,不要盲目“秋冻”。“秋冻”前提是以让自己不感到寒冷为宜,老人和孩子的抵抗力差一些,在气温比较低的深秋时节要注意增衣保暖。

“秋冻”还需注意预防寒病。三个部位不能冻:一是头部。头为诸阳之会,风寒之邪上犯则损伤阳气,经脉瘀阻,容易感冒、头痛等。二是腹部。人体有很多重要经脉,如肝脾肾经、任督冲三脉或起于腹部,或循行于腹部。腹部受寒则易致经脉气血瘀滞,不通则痛。例如有胃病史的人受寒易胃痛,经期女性受寒容

易痛经等。三是脚。脚是全身的末端,血液循环相对比较差,也是最怕冷的部位。俗话说“寒从脚下生”“若要安,脚要暖”,足部应做好保暖。

食——养阴防燥
中医认为秋季应肺,而燥为秋季之主气,燥气易伤津液,故肺很容易被秋燥所伤。因此,饮食上应以滋阴润肺为宜,可适当食用糯米、粳米、银耳、蜂蜜、百合、山药等润肺养阴、益胃生津的食物。“贴秋膘”最好的时间,应该在秋分后。下面推荐2个秋季当令的药膳。

苓术百合粥
材料:茯苓15克、怀山药30克、麸炒白术15克、砂仁6克、粳米250克、百合10克。
做法:将茯苓、怀山药、白术、砂仁、百合洗净,加适量水,先浸泡30分钟,武火煮沸后文火熬煮30分钟,去渣留汁,与淘洗干净的粳米一起放入砂锅内,加适量清水,小火熬煮成粥。
功效:健脾和胃、润肺养阴。

冰糖鸭蛋羹
材料:鸭蛋2~3只,冰糖适量。
做法:先将冰糖用温水溶化,然后将鸭蛋打入装冰糖水的碗内,调匀,再隔水蒸15分钟左右,即可食用。
功效:适用于肺热咳嗽、咽炎、干呕等。脾胃虚寒、泄泻者忌食用。

住——早卧早起
仲秋时节,天气变化无常,早晚温差增大,这时应增加睡眠时间。《黄帝内经》说:“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴。”早卧可调养人体的阳气,符合“养收之道”;早起则使肺气得以宣发,防止收敛太过。以晚9点至10点入睡,早5点至6点起床比较合适。

秋分之后孩子和老人要预防感冒。不要饮用凉开水或冰镇饮料;中老年人要防骨关节痛。秋天气温降低,寒湿之气易结聚在关节位置,可能会出现关节肿胀、疼痛的症状;年轻人要防咽喉炎,秋天空气干燥,饮水不当或嗜食辛辣油腻食物,易引起咽痛,咽喉红肿;敏感

人群要预防过敏性疾病。立秋之后气候变化剧烈,多风且气温波动较大,空气中花粉及植物种子等浓度偏高,一部分体质敏感人群一时适应不了周围环境条件,容易发生荨麻疹或过敏性鼻炎等过敏性疾病。

行——适度运动
秋分之后,气候凉爽干燥,这时宜开展各种体育运动。运动强度不宜过大,可选择轻松平缓的项目。尤其是老年人、儿童和体质虚弱者进行体育锻炼时要防止汗出过多,耗气伤阴。

年老体弱和患有疾病、高血压、冠心病等患者可以进行太极拳、慢跑、步行等锻炼耐力的运动,有助于提高心肺功能。

秋季气温下降,关节和肌肉组织的柔韧性和伸展度也随之下降,所以运动前要做好热身运动,以防损伤关节。另外,静坐、闭目养神等方式可调节气息、消除焦躁、不安,以养护心气,让身体更好地适应干燥的秋季。 **许世英**

健康科普

“贴秋膘”不一定真的要吃肉

“贴秋膘”就是放开吃肉?专家提醒,秋天养生要注意3个要点才能“治未病”。

入秋先清浊 换季少生病
入秋应先把体内的痰湿排一排。这段时间可适当多喝清湿浊的汤水,例如加入赤小豆、薏苡仁、陈皮、杏仁等食材,既可祛湿化痰,又能开宣肺气。此外,还可适当吃点酸味食物,比如葡萄等。因为“酸入肝”,可以强盛肝木,防止肺气太过对肝造成损伤。

“贴秋膘”不肥腻
贴秋膘,并不一定要吃肥肉。对于大部分人而言,一杯黄芪补虚茶是补精气和精血的好选择。黄芪补气,红枣补脾补血,枸杞补肝肾之精,看似简单,却能把身体消耗的“精、气、血”都补到位。

“秋瓜坏肚” 寒湿重者注意
秋季大量吃西瓜,不仅易伤脾胃,还易生痰湿。尤其是脾虚寒湿重的人以及小孩子,到了秋天,最好少吃西瓜。此时,还要注意拒绝冷饮冷食,否则容易伤脾、生痰湿。《黄帝内经》里提到:“秋伤于湿,冬必咳嗽”,若不注意,就很可能成为秋冬咳嗽不止的“导火索”。 **刘伟**

养生妙招 五官调节 制服心火

中医认为,人有七情喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,此为人人共有之境,是正常的心理反应。但过度过久的情绪会影响五脏的气机运动,导致疾病的发生。五脏通于五官,用五官制怒法可以有效舒缓情绪,达到疏通调理气机、制服怒气的目的。

一周舌搅再说话——缓心气。
当觉得要发脾气,怒气上冲时,先将舌尖在口腔中做几次圆周搅舌运动,发怒的语言就不会立即冲口而出了。中医学认为,心开窍于舌,怒则肝气升,心火急,通过搅舌调理,可缓和心气。

二按眼角火不冒——疏肝气。怒目相视,青筋怒张,两眼冒火是发怒最常见的表现。怒伤肝,肝气通于目,若此时轻按眼角,则肝气可缓,肝火可消。做法是大拇指与食指分别轻按大小眼角,左手按左眼,右手按右眼,连续5到10次可疏肝导气,肝气舒缓则

怒气渐消。
三拉耳朵上中下——平肾气。发怒时气血搏击,血热上涌,面红耳赤。此时可用手上、中、下三个方向拉耳廓。先用食指和拇指将耳上部向下压、揉,再将耳中部向耳孔方向压、揉,最后将下耳垂向上提封住耳孔,如此反复三到五次。因为肾开窍于耳,耳廓的按摩可以使肾气平和,耳朵是五官中最突出、所占面积最大的一官,所以拉动耳廓消怒气的作用最为明显。

四理鼻梁气呼出——通肺气。用手的食指和拇指顺鼻梁两侧由上方徐徐向下滑,尽量呼出心中的怒气,反复五到十次,以通肺气。肺开窍于鼻,这样可以使肺气开宣,自然消除。

五捂口唇生理智——消脾气。用左手或右手手掌捂住口,向左右横抹、抚摩,反复十次。脾气开窍于口唇,该动作有助于益脾,进而有助于以理智制怒。

便秘试试坐便时垫一个脚凳

老年人总便秘怎么办?长春中医药大学附属医院老年病科副主任贾秋颖解释,老年人渴感减退,在炎热、干燥等环境下饮水不足,可致结肠吸收水分增多,大便干硬。老年人便秘,一般与衰老、胃肠道蠕动减慢、膳食纤维不足、饮水不足等有关。

不必两天不排便就着急,一般大便不干就不必紧张。相比大便次数减少,老年人更多的主诉是排便

费力、费时,这与盆底肌肉功能下降有关,或直肠——肛门功能不协调,可调整排便方式,如坐便时垫一个脚凳,使身体处于半蹲位,更利于排便。另外,老年人应避免泻剂滥用。因服用刺激性泻药会破坏肠道细菌屏障,出现大便稀、排便不尽感。停用泻剂后2~3天可能出现不排便,老人因担心而再次服用泻剂,容易形成恶性循环。 **刘敏**

“反对浪费 崇尚节约”公益广告

光盘行动 从我做起

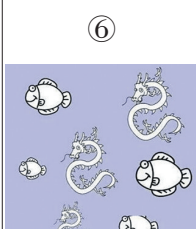
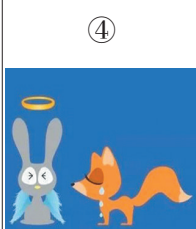
反对浪费 崇尚节约

光盘行动

青岛市精神文明建设委员会办公室



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语



答案见下
期中缝,也可关
注“老年生活
报”微信,回复
“220923”查 询
本期答案(可扫
描本报一版上
方二维码)

9月21日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、东窗事发;
2、两肋插刀;
3、密不透风;
4、蛇鼠一窝;
5、乌合之众;
6、张口结舌。