



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

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

茶——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。

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。

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。

年老体弱和患有关节疾病、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，很可能成为秋冬咳嗽不止的“导火索”。刘伟



①



②



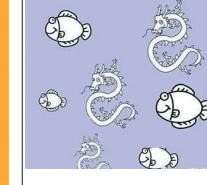
③



④



⑤



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。

“反对浪费 崇尚节约”公益广告



光盘行动

青岛市精神文明建设委员会办公室

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。

五捂口唇理智——消脾气。用左手或右手手掌捂住口，向左右横抹、抚摸，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。

高雅

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