

## 秋季老人保健系列之五

中医认为, 燥为秋季的主气, 称为“秋燥”, 其气清肃, 其性干燥。常见口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津, 大便干结, 皮肤干, 甚至皴裂等症。由于秋季空气逐渐变冷, 可促使栓塞、中风、支气管哮喘、消化不良、胆结石绞痛、心绞痛等病发作; 还易患感冒、风湿热等, 故此季节住院病人明显增多, 尤其是中老年人。对此, 除了及时上医院治疗治疗疾病外, 一些日常的养生方法可助您度过“多事之秋”。

# 秋季养生正当时

整理 高雄

## 六条重要法则

秋季要想少患病, 保持健康, 就要注意以下几点:

**饮食调养。**饮食要以“滋阴润肺”为基本准则, 另外还应“少辛增酸”。就是说多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、甘蔗等, 可以起到滋阴润肺养血的作用; 少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品; 多吃广柑、山楂、新鲜蔬菜、酸味食品。对于年老胃弱的人, 可晨起喝粥以益胃生津。  
**增减衣服。**初秋季节中午虽热, 但早晚都凉风习习, 因此要注意增加衣服, 防止“凉气”的侵袭。但不要穿得太多, 捂得太严, 以免一穿一脱受凉感冒。

**谨慎起居。**古人云: “早卧早起, 与鸡俱兴。”意思是, 在秋天要早点睡觉, 早点起床。  
**加强运动调养。**秋季

天高气爽, 气候干燥, 故要多呼吸新鲜空气, 在清凉的晨风中散步、跑步、锻炼, 这不但是在进行好的“空气浴”, 还接受了耐寒训练, 使身体能适应寒冷的刺激, 为渡过即将到来的寒冬作了充分的准备。

**保持室内一定湿度。**秋季空气中的湿度小, 风力大, 汗液蒸发得很快, 易使人皮肤干裂, 毛发也易脱落, 故必须注意保持室内具备一定的湿度, 并适当补充体内的水分。

**药物保健。**根据秋季的特点, 可适当服用一些维生素类制剂。另外, 还可服用宣肺化痰、滋阴益气的中药进行保健, 如西洋参、沙参、麦冬、百合、杏仁、川贝、胖大海等。平素为阴虚体质的人, 可用中成药六味地黄丸、大补阴丸等。

## 秋季养生多“设防”

人们从难耐的盛夏走进了“多事”的秋天, 只要在以下方面多加防范, 我们就会平安无事地度过金色的秋天。

### 防肺疾

中医认为初秋燥气侵袭, 湿气未退, 湿邪燥邪合并, 易伤人肺气, 极易引起上呼吸道感染、急性支气管炎等。中医有清热润肺之法, 可用麦冬30g、菊花15g, 煎水代茶饮。有养阴润肺, 清心除烦, 益胃生津的功效, 是秋季防治秋燥的良好保健饮品。

### 防中风

晚秋寒气渐长, 与燥邪结合, 寒主收引, 使血管收缩, 脑血管病也因此增多。轻者口眼歪斜, 重者倒地不起, 此时注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物, 既可有效地

预防心脑血管疾病, 也可减少脑血管意外的发生。防止进食过饱, 晚餐以八分为宜; 日间多喝淡茶, 对心脏有保护作用。

### 防胸痹

胸痹类似现代医学的心肌梗死。由于寒气收缩, 随着血管外周阻力增加, 秋季的血压也会逐渐走高, 是胸痹患者最易发生的季节。除了适度锻炼如散步、跑步外; 晨起喝杯白开水, 稀释血液; 接受耐寒训练, 均能起到较好的预防作用。也可常饮活血开痹的开痹饮: 枸杞15g、山楂20g, 先用开水煎熟山楂2~5分钟, 再用煎熟好山楂水冲泡枸杞作茶饮。

### 防肤痒

秋季皮肤水分蒸发加快, 外露部分的皮肤会因缺水会变得粗糙, 弹性变



小, 严重者会产生皴裂。因此, 洗浴不宜用碱性大的用品。要注意皮肤的日常护理, 多吃泥鳅、鲫鱼、白鸭肉、花生、梨、红枣、莲子、葡萄、甘蔗、芝麻、核桃、蜂蜜、银耳、梨等食物, 能较好地滋润肌肤, 美化容貌。

### 防感冒

秋天是感冒最容易流行的季节。因为初秋乍寒还暖, 机体调节机能很难适应这骤然骤凉变化。因此, 当天气较冷时要注意保暖, 及时添衣; 平时要多开窗透气, 保持室内空气清新; 在感冒流行时可用陈醋熏蒸居室; 经常使用冷水洗脸洗鼻, 也有助于感冒的预防。

### 防肥胖

夏天人们出汗多, 睡眠不足, 食欲普遍下降, 体内热量相对减少, 肥胖程度因之改善。到了秋天, 情况正好与夏天相反, 另外, 为迎接冬季的到来, 人体还会积极储存御寒脂肪, 此时稍不小心, 就会发胖, 这对肥胖病人非常有害。在秋季多

吃赤小豆、萝卜、竹笋、薏米、海带、蘑菇之类低热量食品; 有计划地增加活动量; 抓住外出旅游的大好时节, 舒畅心情, 增加消耗量, 达到减肥的目的。

### 防水雾

秋冬寒雾与近地气层中的水汽相遇, 凝结成悬浮的小水滴, 这就是雾。雾滴在飘移的过程中会吸附酸、碱、盐、胺、酚、尘埃、病原微生物之类的有害物质, 这给人们健康、生活, 甚至出行都带来很大影响。所以雾天最好减少户外活动, 晨练可以暂停; 外出时戴上口罩, 并将头发保护起来, 回归后要清洗裸露的肌肤; 注意交通安全。

### 防抑郁

秋季草木枯叶落, 花木凋零, 到处是一派肃杀景象, 人会触景生情, 出现凄凉、忧郁、悲愁等伤感情绪。如再遇上不称心的事, 极易导致心情抑郁。在日常生活中, 要处处注意培养自己的乐观情绪, 以理智的眼光看待自然界

的变化, 或走亲访友, 登高赏景, 令人心旷神怡; 或静练气功, 收敛心神, 保持内心宁静。

### 防伤胃

秋季昼夜温差悬殊, 受到冷空气刺激后, 胃酸分泌增加, 胃肠发生痉挛性收缩; 天气转凉, 人们的食欲旺盛, 胃肠负担加重, 容易引发胃病。有胃病的人, 在秋季尤其要注意胃部的保暖; 饮食以温、软、淡、素、鲜为宜, 做到定时定量, 少食多餐; 不吃过冷、过硬、过烫、过粘食物, 戒烟禁酒; 避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。

### 防中毒

秋季, 病菌繁殖快, 食物易腐败, 是细菌性食物中毒、细菌性痢疾、大肠杆菌肠炎、冰箱性肠炎(耶尔细菌肠炎)等胃肠道疾病的多发季节。在防范时应严格做到防止食品污染, 不吃生的、腐败的和未煮熟的食物; 吃水果等生冷食物时要清洗消毒; 养成饭前便后洗手的好习惯; 随餐佐食适量生大

蒜、生葱头等。

### 防寒腿

膝关节骨性关节炎俗称“老寒腿”, 其发病与气候发生关系密切。因此到了秋季应特别注意对膝关节的保养。首先是保暖防寒; 其次要进行合理的体育锻炼, 如打太极拳、慢跑、做各种体操等, 活动量以身体舒服、微有汗出为度; 适当饮用一些中医师调配的活血散寒药酒, 对防治“老寒腿”有较好的作用。

### 防乱补

阴虚患者的进补和治疗在秋季最为适宜。但切忌不要以为秋季气温相对平和, 是所有虚证进补的最佳季节, 而不分寒热虚实一味滥补乱补。不是虚证, 不管在什么季节中医都绝不采用补法。使用补药。在秋季, 如果有阴虚阳亢, 津液不足的表现, 当以滋阴润燥为主, 常用的有乌骨鸡、猪脚、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏仁、花生、鸭蛋、菠菜、梨等。

## 秋季睡眠有“八忌”

睡眠是人们恢复体力, 保证健康, 增强机体免疫力的一个重要手段。秋季气候凉爽, 人们睡眠的气象条件大为改善, 但如果不当加以注意, 睡眠质量将会大受影响。所以, 秋季睡眠应该注意以下几个问题:

**一忌睡前进食。**这将会增加肠胃负担, 易造成消化不良, 有害身体, 还会影响入睡。睡前如实在太饿, 可少量进食, 休息

一会儿再睡。  
**二忌饮茶。**茶中的咖啡碱能刺激中枢神经系统, 引起兴奋, 睡前饮过浓的茶会因之难以入睡, 饮用过多的茶会使夜间尿频, 影响睡眠。  
**三忌睡前情绪激动。**睡前情感起伏会引起气血的紊乱, 导致失眠, 还会对身体造成损害。所以睡前应力戒忧愁焦虑或情绪激动, 特别是不要大动肝火。

**四忌睡前过度娱乐。**睡前如果进行过度娱乐活动, 尤其是长时间紧张刺激的活动, 会使人的神经持续兴奋, 使人难以入睡。  
**五忌睡时忌多言谈。**卧躺时过多说话易伤肺气, 也会使人精神兴奋, 影响入睡。  
**六忌睡时忌掩面。**睡时用被捂住面部会使人呼吸困难, 身体会因之而缺氧, 对身体健康极为不

利。  
**七忌睡时忌张口。**睡觉闭口是保养元气的最好方法。如果张大嘴巴呼吸, 吸入的冷空气和灰尘会伤及肺脏, 胃也会因之而着凉。  
**八忌睡时忌吹风。**人体在睡眠状态下对环境变化适应能力降低, 易于受风邪的侵袭。故在睡眠时要注意保暖, 切不可让风直吹。

