

时令养生

秋凉伤人于无形 小心疾病不请自来

俗话说,“春捂秋冻不生杂病”。的确,此时进行耐寒锻炼,一方面体感适宜,另一方面还能增强机体抗寒能力。不过,“秋冻”也是有讲究的,有些老年人并不适合。

三类人 不能冻

心血管疾病患者 中医认为,心主血脉,心血管疾病多与机体内的津、血运行不畅相关。津、血的运行状态受外界温度影响很大,如果气血凝滞,血脉挛缩,心脉失养,就会引发血压的波动及缺血性心血管疾病的发生。

胃肠病患者 中医认为,胃是多气多血之腑,寒则收引,受凉后气血运行不畅,则会多症并发,或吐或泄,或胀或痛。如消化性溃疡患者多呈周期性发作,尤其十二指肠溃疡患者更为突出。所以若遇气温骤降,还是应该及时添加衣物,不能过分“秋冻”。

慢性肺病患者 对于患有慢性肺病的老年人,切不可“秋冻”。这类病人,体质较虚弱,若寒邪乘虚而入,就会造成气管、支气管痉挛,从而诱发气管炎、支气管炎、支气管哮喘等病症的发作或加重。

除此之外,关节病患者也不宜“秋冻”,因为温度过低易引起关节部位的疼痛,尤其是有受凉、受寒病史的患者更应注意。

三部位 不能冻

专家指出,“秋冻”虽然符合养生之道,但是“秋冻”无论冻哪儿,都不要冻着头、脚和肚脐。

头 头部是全身阳气最旺盛的部位之一,如果受寒,体内阳气会有较大程度的散失。心脑血管病人、四肢不温的人、易感风寒的人尤其要注意头部保暖。

脚 白露过后,夏天穿的凉鞋就得收起来了,尤其是在早晚之时,要避免脚部受寒。因为,脚部分布着人体多条重要经脉,一旦受寒,会引发感冒、气管炎、消化不良、失眠等疾病。

肚脐 肚脐皮下没有脂肪,对外部刺激特别敏感,容易被寒邪侵袭。肚脐一

旦受凉,腹痛、腹泻在所难免,若长期受凉,泌尿系统疾病也容易找上门来。

四不做 防秋寒

不洗冷水澡 入秋后,天气转凉,此时就不要再洗冷水澡了。

不做剧烈运动 秋季是适合运动的季节,但是切莫剧烈运动,最好选择一些有氧运动,如登高、快走、打太极等,谨防出汗后受凉。

不做熬夜之人 入秋后应保证充足的睡眠,对于人体健康来说十分重要。每晚尽量在22时之前入睡,睡眠时间不能少于6小时。

不要忧心过度 入秋后,有些人会出现“悲秋”“伤秋”之情。忧心过度,或常生气,会导致阴阳失衡,影响健康。所以,要学会放松心情,保持心情愉快,遇见烦心事,切不可过度钻牛角尖,一切都要想得开。 据《中国中医药报》

有此一说

观看体育比赛 有助消解抑郁

最新的一项研究显示,通过电视等观看体育比赛,可以减轻和消除老年人的抑郁情绪。

研究以65岁以上老年人为对象,将观看体育比赛的频率分为每周1次以上、每月1-3次、每年数次和不观看四类。根据老年人抑郁量表中的相关指标进行评价,分析和研究观看体育比赛和抑郁倾向之间的关系。

结果表明,观看体育比赛的老年人,出现抑郁倾向的概率明显降低。与不观看体育比赛的老年人相比,每年观看数次比赛的老年人,抑郁患病率降低8%;每月看1-3次比赛的老年人风险降低11%;每周看1次以上的老年人风险降低17%。

此外,与不看体育比赛的老年人相比,观看的老年人与社会和朋友的联系更为密切,社交活动和能力有所上升。

据《中国妇女报》

家庭保健

搓手足 强免疫

医生介绍,中老年人免疫力强与弱直接和患病情况相关,提高免疫力跟手足关系密切。

用两手掌心或手背互相对搓,搓至红热,可以刺激穴位,强壮身体。用两手掌分别搓擦两足足底至发热,可以提高免疫力,预防感冒和呼吸系统疾病。

搓脚有干搓和湿搓两种:干搓时,左手握住左脚背前部,用右手沿脚心上下搓100次,使脚心发热;然后换左手搓右脚脚心。搓的力度以自己舒适为宜。湿搓时把脚放在温水盆中,泡至脚发红,再按干搓的方法搓。糖尿病患者要谨慎搓脚。 □杨栋

常动怒 伤耳目

安女士今年65岁,两年前开始出现左侧偏头痛。她原本就性子急,患病之后脾气更大,经常为了一点小事发火。大约半个月前,她的偏头痛又犯了,这次不仅疼痛强烈,持续时间长,而且出现了明显的视物模糊。到医院检查,原来是患上了原发性闭角型青光眼。

经常发脾气可使血压升高,造成眼底出血,严重时还可引发原发性闭角型青光眼,甚至造成脑溢血,危及生命。临床发现,脾气暴躁的女性往往更容易患青光眼。进入老年后,应适当控制情绪,学会平和、宽容处事,以免刺激机体引发各类病症。

此外,有些老年人在劳累过度或情绪过分激动后,还可能患上突发性耳聋。这是由血管痉挛、血液淤滞、微血栓引起局部血管阻塞造成的。情绪与“肝火”关系密切,肝脏损害又会加重情绪失衡,可能损伤视力和听力。

所以,老年人要学会调节情绪,用宽容、平和的心态对待周遭的人和事,积极应对人生逆境困苦。要养成良好的起居习惯,尤其要重视睡眠时间和质量,避免过度劳累。 □王力

穴位保健

补血强心 按内关穴



内关穴

内关穴是临床上用来宽胸止呕、补血强心的重要穴位,堪称人体自带的救心丸。在紧挨手掌的腕横纹处放上另一只手的食指、中指、无名指,在食指处、手臂两条筋中间的位置就是内关穴。常按此穴,有补血强心之功效。

操作方法 以另一只手的拇指按揉内关穴,感觉穴位酸胀为宜。用于日常养生、美容养颜,可每次按揉200圈,每天早中晚三次;治疗胸闷、胸痛、胃痛时,力度要大一些,按揉到闷痛缓解为止;如遇烦心事或抑郁发作,力度中等,按揉到心中豁然为止。 □王明芬

应季饮食

秋季滋补 多食莲子

莲子是睡莲科水生草本植物莲的种子,又称白莲、莲实、莲米、莲肉。我国大部分地区均有出产。湖南湘潭、安乡等地出产的湘莲,福建建阳、建宁生产的建莲,浙江武义、宣平产的宣莲,三种莲子在国内外享有盛誉。莲子从大暑开始到立冬为止,陆续成熟。大暑前后采收的称为伏莲,也称夏莲;立秋以后采收的称为秋莲。

莲子营养价值较高,丰富的营养物质对辅助治疗神经衰弱、慢性胃炎、消化不良、高血压等有一定的效果。特别值得一提的是,莲子有养心安神的功效,中老年人特别是脑力劳动者经常食用,可以健脑,增强记忆力,提高工作效率,并能预防老年痴呆症的发生。

莲子中央绿色的芯,称为莲子芯,含有莲心碱、异莲心碱等多种生物碱,味道极苦,有清热泻火之功能,还有显著的强心作用,能扩张外周血管,降血



压,可以治疗口舌生疮,并有助于睡眠。

莲子自古以来就是公认的老少皆宜的鲜美滋补佳品。其吃法很多,可用来配菜、作羹、炖汤、做糕点等。莲子也是一味功效卓越的药材。中医认为莲子性平、味甘涩,入心、脾、肾经,具有补脾止泻、益肾涩精、养心安神的功效,可治疗脾虚久泻久痢、肾虚遗精、滑泄、小便不禁、女人崩漏带下、心神不宁、惊悸、不眠等病症。秋季多食莲子,滋补效果最好。 □杨吉生

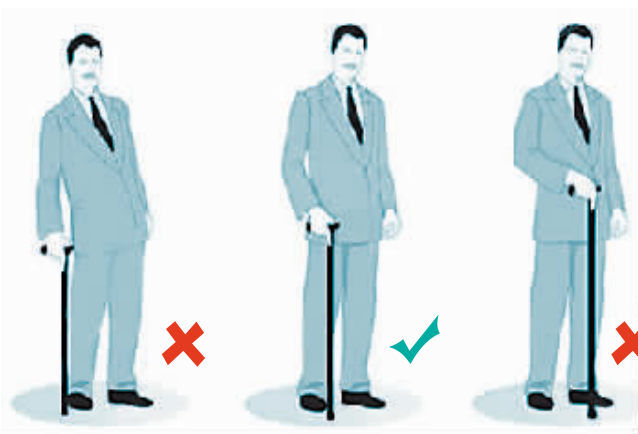
健康提醒

学会用拐杖护骨骼

老年人,特别是患有骨质疏松的老年人要有使用支具的意识。严重骨质疏松的老年人,比如出现驼背、腰椎压缩性骨折的人,就应该使用拐杖和轮椅。其实,这些支具的保护作用不仅在于帮助老年人减小关节、腰椎的受力,还可以起到警示的作用,防止他人碰撞,比如年轻人走路匆忙,但看见有拄拐杖的老年人,就会减慢速度,避免碰撞。

拐杖对老年人有很好的保护作用,使用拐杖对老年

人的身体稳定性、负重、支撑都是有辅助的。对严重骨质疏松和腰椎压缩性骨折的患者来说,通过拄拐杖和坐轮椅可以减少腰椎和关节的负重时间和力度,对腰椎和关节是一种很好的保护,可以减缓病情发展。但是有些老年人由于心理作用拒绝使用拐杖,他们认为用了拐杖就是衰老的表现。其实使用拐杖和轮椅并不说明患者的病情十分严重,更不是衰老的代名词,实际上只是为了保护和支撑。 □赵英



太短

正好

太长

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知, 欢迎提供原创图文 投稿邮箱:59180151@qq.com。