

秋季养生安度“多事之秋”

□ 辽宁省中医药学会风湿病专业委员会副主任委员 关凤媛

传统医学认为,秋季阳消阴长,养生应注意“养收”,避免元气外泄。再加上秋季干燥、万物肃杀的景象,特别容易出现身心的一系列不适。如何应对“多事之秋”,这里给大家一些建议。

外御风寒

寒露过后寒气渐重,昼夜温差很大。为免受风寒,早晚要适当增减衣物,更应适时加衣御寒,尤其要保护好以下三个部位不受寒。

头不受寒——气温骤降导致血管收缩,血管外周阻力增加,进而血压升高,寒冷的刺激可能增加血液中纤维蛋白原的含量,使血液黏稠度增高,促使血液中血栓的形成。因此,有心脑血管病史的患者,在这个时候尤其要注意头部保暖。夜间睡觉应关好门窗,不要让冷风吹到头面部。晨起先将掌心搓热,再以掌心摩挲额头与两颊,有助于抵御寒气侵袭。待彻底清醒后,用自来水洗脸,以便更好地适应外界的温度变化。

肠不受寒——秋分着凉不仅会伤肺,还会进一步伤及胃肠,出现泄泻劳倦等症状。腹部是最怕凉的,一旦受凉容易出现腹痛、腹泻,阳虚

的人表现尤其明显。晚上睡觉时要尤其注意盖好肚脐,保护肠胃不受寒。

脚不受寒——俗话说“寒从脚下起”。天气逐渐变冷,风湿病、“老寒腿”又成了常见病。中医认为,全身的脏腑经络自足底相连。寒袭经络者手足冰冷、腿脚关节失灵,甚至会出现抽筋麻痹等现象。因此,防治这些病症,必须要做到足部保暖。睡前用热水泡脚,能达到暖身驱寒的功效,同时也有助于提升睡眠质量。泡完脚后,将足心搓至发热,对保养肾气很有帮助。

内润秋燥

此时气候偏凉,寒与燥结合在一起,形成一种复合的邪气,我们称之为“凉燥”。人体五脏中,肺对应秋,肺气与金秋之气相应。

燥邪之气极易在秋天侵犯人体,调养不当就会出现咽干、鼻燥、皮肤皴裂等秋燥症状。在干燥

的秋季里,从饮食、生活两方面入手,让身体“滋润”起来。

饮食——以滋阴润肺为主。需要“养阴液,润肺燥”,让身体“滋润度秋”。少食损伤阴精的辛辣食物,多食用滋补柔润的食物。

可食用柿子、苹果、葡萄、石榴等水果,南瓜、胡萝卜、白菜、香菇等蔬菜,豆腐、黄豆、赤豆等豆类,核桃、花生、杏仁等坚果。

梨是秋季很好的水果,适当吃一些有润燥的作用。吃梨,宜搭配银耳、百合等温润食材,煮熟后食用。

生活——立秋以后,早晚温差逐渐增大,空气湿度却不断降低。很多人都会感到口唇干燥、舌干少津,甚至皮肤干燥开裂。环境湿度过低,喝多少水也不管用。此时可以开加湿器,但要注意对加湿器定期清洗,避免加湿器内滋生出细菌、霉菌,妨碍人体健康。

日常保健

“春捂秋冻,不生杂病。”适度的秋冻可增强身体的抗寒能力,但需根据天气的变化增减衣物。要注意避风,以免虚邪贼风趁虚而入,伤人正气。保证“头凉脚暖”,秋冻不宜冻脚。脚上有多条经络,寒气容易入侵,这个时候脚踝就不宜露出了,尽量穿长袜子。上半身可以适当凉些,不需过早戴帽,以舒适和不感冒为度。而对于心脑血管疾病患者、溃疡病患者、慢性肺病患者来说,是不建议秋冻的。

适当增加户外运动以抒胸怀,但不宜剧烈运动。老年人要早睡早起,能顺应秋季“养收”的原则,使肺气得以舒展,避免肺气受损。要保持心情舒畅,适当锻炼身体。老年人可以选择八段锦、五禽戏等运动,也可以通过中医经络调理肺经及脾、胃经。

老人“懒点儿”益康寿

“懒点儿”,这个词语或许在现代年轻人的生活中听起来有些负面,附着着拖延、懒散的意味,但在长者的生活里,却展现出了优哉游哉的惬意生活。如今,人们的生活节奏愈发快速,快餐、快递、快速交通等词汇,似乎成了日常。人们的生活节奏和压力剧增,而长者却从中走过,他们不再依赖速度,而是回归自然,回归生命本真。

退休的长者,不需要再如年轻时一样保持快节奏,相反,他们可以适当地慢下来,放松身心,缓解压力,这才是最好的养生保健方式。但是,要注意的是,“懒点儿”也不能变成纯粹的怠惰,而需要是一个展现出艺术性的、科学性的、高水平的、恰到好处的懒。只有这样,我们才能从中获得身心健康。

首先,“懒点儿”是一个有所节制的概念,长者应当根据自身的能力和需要,适度地调整生活的节奏,不需要过度追求快速完成,不需要



频繁地参加各种社交活动,不需要接受过多的媒体信息,这样可以让你身心得到放松,让思维得到舒展,让时间更充足,更富有价值。

其次,“懒点儿”需要缓慢稳健,长者应当放慢步伐,投入到生活中去,将生命中的每一个瞬间都掌握在自己手中。春晖暖暖,山花烂漫,

长者走在盎然的大地上,感受着秋风拂面,时而驻足,时而漫步,这样的生活既能放松身心,也能享受生命的美好。

最后,“懒点儿”需要安静清闲,长者应当远离喧嚣,让自己沉淀下来,在静谧的环境中思考、感悟、品味生命的价值。可以遛遛鸟,看看

书,或许还可以练练太极、瑜伽,开阔心胸,得到内心的平衡与和谐。

正因为如此,“懒点儿”成为了长者们健康长寿的秘密武器。颐景荟康养中心,是一个集养老、康复、休闲、娱乐为一体的高端养老社区,这里有高质量的服务、专业的医疗、丰富的文化娱乐活动、健康多样的饮食、舒适的居住环境,每一位长者都能够在这里享受到尊贵、舒适、健康、幸福的生活。颐景荟,让长者不再孤独、无趣,他们重新投入到快乐的社交当中,享受“懒点儿”的轻松、愉悦的生活方式,实现了长者生命的张力和幸福感的提升。颐景荟,是一个充满爱、陪伴、尊重、关怀的家园,在这里,健康长寿、快乐生活已经不再是梦想。每一位长者都能按照自己的喜好和需要,“懒”出健康,“懒”出长寿。欢迎广大老年朋友来颐景荟体验慢节奏的“懒”生活!

小康

ETA 德泰康养
DETA HEALTH & PENSION

关注右方二维码,可报名参观体验,感受大黑山旁天鹅湖边的颐养生活。



德泰·颐景荟康养中心欢迎广大老年朋友莅临参观



康养热线:0411-62273333

项目地址:大连市金州区二十里堡湖居路99号

广告