健康课堂

立秋养生 重"收"与"养"



立秋且安 以养收为主

关于立秋,你知道多少?值此 节气,该如何养生?

"立秋≠入秋。立秋虽然名字 有'秋',但暑热不减,还有'秋老 虎'发威。"蔡文墨介绍,立秋节气 是从中医的长夏进入到秋天的时 间节点。立秋又称"交秋","秋", 是指暑去凉来的意思。中医讲究 "春夏养阳、秋冬养阴",提示人们 要顺应四时养生规律,立秋开始从 养阳逐渐转为养阴。

立秋正是秋高气爽之时,适宜 各种运动锻炼。老人们宜选择轻 松平缓的项目,如散步、打太极拳 等,以防出汗过多,阳气耗损。立 秋之季应"早卧早起,与鸡具兴", 早卧以顺应阳气之收敛,早起为使 肺气得以舒展,且防收敛之太过。 立秋天气,着衣不宜太多,否则会 影响机体对气候转冷的适应能力, 易受凉感冒。从中医角度来说, "秋"在五脏对应"肺",肺在志为 悲。秋季要尽量内心平静、神志安 宁、情绪舒畅,切忌悲忧伤感,即使 遇到不开心的事情,也应主动自我 调节,防止损伤肺气。

蔡文墨介绍,生活中,要实现 身体健康的目标,就必须顺其自 然,循序渐进。大自然的一切都是 循序渐进的,到了立秋,阳气渐敛, 阴气渐生,正是万物生长、丰收之 时,人体的阴阳代谢会发生阳与阴 的转换。所以秋天的养生,无论是 精神、情绪、饮食、运动、锻炼,都要 以养收为主。

一叶落知秋,木叶动秋声。2022年8月7日(农历七月初十),时间的脚步正式迈 入立秋,这意味着暑去凉来、秋天将至。晋江市中医院副院长、中医主任医师蔡文墨 提醒,今年立秋因仍在"三伏天"内,暑气一时难消,应谨防"秋老虎",注意防暑降 温。此时昼夜温差大,谨防感冒着凉。



【小贴士】立秋食补推荐

既已入秋,建议大家少吃寒凉(如 西瓜、冷饮)、不吃生姜、烧烤,少劳累、 吹空调、洗冷水澡。老人也可考虑收 起凉席。夏季天气炎热,人们都喜欢 睡凉席,但是立秋之后,阴气上升,如 果再睡凉席,就容易导致寒气袭身,从 而引发疾病。一般情况下,夏季多为 热感冒,到了立秋之后的感冒,大多是 由于寒气而导致的冷感冒。特别是老 人,可根据自身情况,酌情考虑是否收 起凉席。

近年间,以时令节气为代表的中 华饮食文化并不少见。"秋天第一杯 奶茶"虽然是年轻人群体中的一个话 题,但在立秋之际饮用茶汤,对身体 确实有益。为此,蔡文墨特为大家推 荐三款饮品。

●沙参百合润肺汤

原料:北沙参30克,百合30克,肥鸭肉150克,精

做法:将鸭肉切成小块,与百合、北沙参同入砂锅, 加水适量,文火慢炖,待鸭肉熟后调味,饮汤食肉。 功效:滋阴清热、润肺止咳。

●玉竹百合苹果茶

原料: 玉竹30克、百合30克、陈皮6克、大枣10 枚,苹果3个

做法:将前4味洗净,苹果去皮核切片共煮,加冰

功效:补阴润燥、生津止渴、清心安神。

●乌梅生姜茶

原料:乌梅1个(去核)、生姜1~2片、红糖适量。 做法:乌梅切碎,生姜切丝,同红糖一起沸水冲泡

功效:养阴生津、暖胃健脾

本期聚焦

人老了为什么会体衰?

咱厝中医提醒:做好四点改善健康

"健康是幸福生活最重要的指标,健康是1,其他的都是后面的0。"如今,伴随着经济水平的提高和人们 健康意识的增强,愈来愈多的人意识到,应在日常生活中做好保养身体的工作。

近日,记者走访咱厝多家医院门诊发现,有不少老人因错误养生的理念,患上了营养不良症,从而影响 了身体健康。那么,人老了为什么会体衰? 怎么做才能保持身体健康呢?

现象:错误养生危害健康

市民陈大爷已退休几年。退休前, 他就在心里盘算着,自己工作了几十 年,也是时候为自己的身体健康着想 了。于是从退休开始,陈大爷就一直琢 磨着该如何为自己定制养生计划。

这一研究,他得出了一个结论,"既 然人们都说千金难买老来瘦,那我就通 过节食来养生好了。每天吃太多消化 肯定承受不住,少吃点反而更有利于健 康。"就这样,陈大爷为了养护自己的肠 胃,开始了自己的节食"养生之旅"。后 经医院诊断,陈大爷患有营养不良症。

"头几个月,基本每个月都能瘦个 三四斤。但后来,因为吃得少,肉眼可 见地消瘦了下来。这一看就是节食过 度了。"虽然儿子一直劝阻,但陈大爷一 意孤行,家人们对此无奈至极。

记者了解到,咱厝一些老友也和 陈大爷一样,患有营养不良症。针对 像陈大爷这样,因节食、少食导致"身 体没劲"的老年人,该如何调理身体? "首先,他应该重塑健康养生的意识, 不能盲目节食。其次,很多老人分不 清自己的体质,建议还是找专业医生 辨证论治,进行具体的、个性化的营养 补充。"晋江市中医院老年病科主任 郭森仁表示。

疑问:为什么人老后会体衰?

"老人身体虚弱,一般指气血不足,或脏 热或潮热、口干、咽干和盗汗等为多见。

据了解,人上了年纪就会逐渐出现气血 器不足,如肾虚、脾虚、肺虚、心气不足等。"郭 虚弱、阳气不足和运行无力的情况。肾阳亏 森仁介绍,"人老体衰"具体表现为气虚、气 虚,阳气不能温煦全身,致使全身各脏器功 短、乏力;阳虚表现为阳气不足,以身寒肢冷、 能衰减、虚弱无力,最终导致免疫力下降,各 小便清长、消化不良、便稀为主;血虚者多表 种疾病丛生。那么,"人老体衰"都有哪些表 现为面色苍白、面黄、手足麻木和口唇指甲淡 白;阴虚者多以面红、低烧、手足心与心口烦

建议:这四点有助于改善老人健康

年纪增长,各个脏器都会衰弱,功能也会减退。 根据个人体质,在食疗的过程中尽可能地食用高 钙片、新鲜的瓜果蔬菜和谷类食物等。

适度运动。老年人也应重视肌肉力量训练。 适当锻炼身体,不做激烈运动。适合老年人 的锻炼方法有广播操、太极拳等。

此外,药物补法很多,如服用补气血的药 物,补气的有四君子汤,补血的有四物汤,若 为气血双补可食用八珍汤。另外,十全大补

那么,老人应该怎么做,才能保持身体健药、中成药外,部分草药,如补气的黄芪、党 参,补血的熟地、当归,可将这类药物加入食 首先,健康饮食促进身体健康。老年人随着 材中,如炖肉、炖鸡等进行调理。非药物的调 理方法,如针灸,对提高人体免疫力、疏通经 络、调整人体的正气,均有较好作用。部分可 蛋白、高营养、易吸收消化的食物。例如深海鱼、 通过艾灸调理,但艾灸需根据老人的体质,若 老人体质非阴虚火旺的体质,一般可通过艾 其次,老人可在评估身体条件后再进行 灸足三里、关元穴进行调理。不过以上方法 都建议遵医嘱进行。

最后,好心情永远是第一位。"离退休后, 老人一定要消除悲观思想和消极情绪,坚定美 好的信念,将离退休生活视为另一种绚丽人生 的开始,重新安排自己的工作、学习和生活,做 到老有所为、老有所学、老有所乐。养好心情, 丸、生脉饮等,均有气阴双补的作用。除汤 就是养生的关键一步。"郭森仁表示。

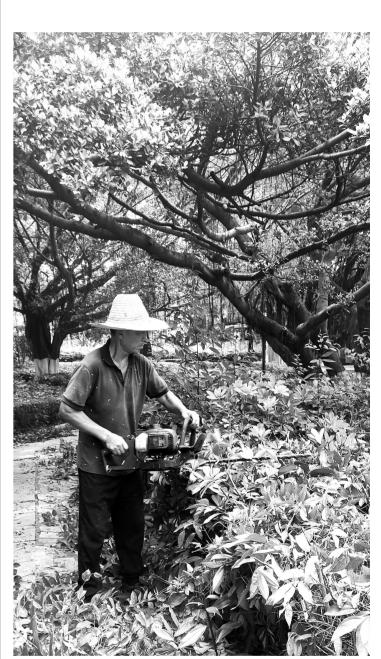
晚晴话题

夏日吹空调还是风扇好?

谁能拒绝夏日里凉爽的空调呢?但是,即便是在最近的高温天 气里,关于是否开空调,很多老友仍然对此存有各种各样的疑问。 有的人表示,"我自己吹了空调就不舒服。"有的人因为开空调,和晚 辈有了冲突。围绕空调的种种冲突,很多人充满了纠结:一边是各 种"长期开空调有害身体"的传言;一边是天太热不开空调实在受不 了的现实。那么,你觉得夏天总是吹空调,对身体好还是不好? 你 曾经历过哪些空调带来的不适吗? 你认为夏日吹空调好还是风扇 好? 本期话题,我们一起来聊聊关于夏日空调的那些事。读者朋友 可以将个人见解发送短信至15980068048,或通过晋江健康驿站公 众号后台发送给我们。届时,我们将遴选来信刊发出来。

才 艺 秀 场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅 长这些,那么,这里便是你展示的舞台。"才艺秀场"作为展 示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集



摄影作品:《劳动者的风采》 作者:林秋园(女,66岁)



剪纸作品:《晋江山青水秀》 作者:施秀论(女,78岁)

本版由本报记者吴清华、黄海莲采写