

多事之秋养生六注意



秋令时节，自然界的阳气渐收，随着“阳消阴长”由热转寒，天气慢慢转凉。人体的生理活动也随自然环境而变化，不但情绪不稳定，而且容易生病，为此古人把秋天称为“多事之秋”。所以，秋季养生一定要重视衣食住行的调节，尤其要注意以下事项。

秋冻要因人而异

俗语说：“春捂秋冻，不生百病。”秋季因为是寒热交替季节，气候往往

变化无常，即使是同一个地区也会有“一天有四季，十里不同天”的情况。要保持体温的恒定，就应多备几件秋装，如夹衣、春秋衫、薄毛衣等，以备随时增减衣服。但需要注意的是，年轻人和身体强壮的中年人，衣服不可顿增顿减，也不可一次增加过多，以免身体着衣太暖而使身热汗出，导致津液耗伤，有损健康。秋季缓缓增衣还有助于耐寒锻炼，增强机体对天气转冷后的适应能力，而且有利于生

活和劳作。即人们常说的“春捂秋冻”。但凡事都要有个度，“秋冻”也不能过头。尤其是老年人、儿童和平素患有心脑血管疾病、慢阻肺等体质虚弱者，早晚宜适当多穿些衣服，避免受凉感冒，以免导致旧病复发与加重。

天气渐凉食宜温

秋天气温逐渐降低，人的食欲也渐渐增强，消化能力提高，秋季正是弥补由于夏天气候炎热而造成营养不足的好季节。不过如安排不当，饮食不节，也容易由于营养过剩或食性不当而伤身。

一般人到了秋天，由于气候宜人，食品丰富，容易造成进食较多、营养过剩，因而会转化为脂肪堆积起来，使人发胖，俗语叫“长秋膘”。所以，在秋季的饮食中，首先要注意适量，不可放纵食欲，暴饮暴食。其次，由于秋季气候渐凉，阳气渐收，人体为了适应这种变化，所以提出“秋宜温”的主张，饮食要吃温食，应少吃凉性寒性食物。特别是体弱多病、阳气虚衰的老年人，尤其要少吃生冷食品和凉性瓜果，也要少吃油腻食物，以免引发各种消化道疾患。

重视保湿防秋燥

秋季的气候特点之一是干燥，特别是进入中秋之后，容易产生口燥咽干、干咳少痰、大便秘结、皮肤干燥、皱纹增多的秋燥症状。尤其是当空气中的湿度较低时，呼吸道黏膜的水分会大量散失，使人咽喉干燥，呼吸道的防御机能也随之降低，引发诸多不适；患有慢支、慢性咽炎和肺结核等疾病的患者，更容易产生咽痒、干咳、

痰中带血丝甚至咯血等症状。所以，秋季保健一定要重视及时补充水分，适当多吃有滋阴润燥、润肺生津的食品，如白萝卜、胡萝卜、番茄、梨、藕、银耳、甘蔗、蜂蜜、乳品、芝麻、核桃仁等，以达防燥护阴之目的；二是要保持居室一定的湿度，如用湿毛巾揩室内的家具，用湿拖把擦地，或室内放养鱼缸，或使用加湿器等，以增加室内湿度。

此外，居室内还要注意有充足的阳光，注意通风换气，保持空气清新和清洁卫生，这不但可使人精神愉快振奋，也有利于杀菌抗病，增强体质，预防疾病。

莫让秋雨助凄凉

《红楼梦》有诗云：“已觉秋窗秋不尽，那堪秋雨助凄凉。”清末革命志士“鉴湖女侠”秋瑾更有“秋风秋雨愁煞人”的诗句。秋季阴雨阵阵，秋风萧瑟，气温变化较大。一般而言，雨天气温要比平时低3~8℃，尤其是寒潮来临时气温骤然降低，人就感到特别寒冷，不但情绪低落，工作效率降低，而且容易感冒。雨天的气压也比较低，在湿度高且寒冷的天气，不但慢阻肺、风湿痛等各种旧病容易复发，而且人也感到沉闷抑郁。特别是一些老年人和在外游子，面对淫雨霏霏、秋风肃杀、草枯叶落、花木凋零的深秋，更容易引起凄凉、垂暮之感，勾起悲愁伤感的情绪。近代研究表明，阴雨天人们格外显得沮丧萎靡，是因为阴雨天松果腺体活跃，会分泌出较多的松果激素，松果激素可调节人体的其他激素含量，使甲状腺素、

肾上腺素的分泌受到抑制，因而人们就显得特别倦懒、意志消沉、情绪低落。所以，秋天要特别重视调养精神，尽量减少不良情绪的刺激，培养乐观的情绪，保持内心平和宁静，收神敛气。特别是秋高气爽、艳阳高照的天气，若能外出旅游、登高赏景，最有益身心健康。

旅游安全要注意

秋季是旅游的好季节，看金秋丰收的硕果累累，看漫山遍野的红叶似火，但由于秋季气候变化剧烈，或由于山川险峻，在旅游中也容易引发某些疾病和安全问题。所以，在旅游出行时一定要做好安全防护，特别是老年人更应警惕小心。一是在出行前一定要做好各种准备，如备好防寒衣服、手杖、手电筒、妇女用品，并结合自身情况携带一些必要的药品，如外伤药品、防治感冒药品和心血管疾病急救药品（速效救心丸、消心痛）等；二是每天在外出前要注意收听当地天气预报，在下雨风大、气候变化剧烈的天气最好不要外出；三是要慎重选择旅游地点，如患有心脑血管疾病者不宜去青藏高原，患有风湿病者不要去原始森林；四是爬山登高等要注意量力而行，时时注意个人安全，不可随便冒险；五是年老体弱的人最好有儿女陪同，或有数位身体健康的老人同行，切不可单独出行。

预防疾病莫大意

初秋仍然炎热潮湿，是细菌、病毒等致病微生物繁殖旺盛期；同时苍蝇、蚊子、老鼠、蟑螂秋季也处于繁殖高峰，活动频繁，使食物、水源、

环境都容易受到污染。加之秋天气候多变，初秋炎热潮湿，中秋干燥，晚秋寒冷，不但容易引发各种疾病，也容易导致旧病复发与加重。体弱的老年人和平素患有慢性疾病者应特别注意加强预防，切不可掉以轻心。一方面秋季是伤寒、副伤寒、痢疾、肠炎、疟疾、乙脑等传染性疾病的多发季节，风寒湿痹、关节疼痛、颜面神经麻痹等也易发生；流行病学资料显示，秋季还是感冒、流感和慢支、肺气肿等各种呼吸道疾病高发和复发加重的季节；另一方面，中秋之后由于大风降温等气候骤变，也易使心绞痛、心肌梗死、中风等疾病高发与加重，甚至会威胁生命安全，诱发猝死。

为了预防以上疾病的发生，秋季一定要重视疾病预防。要特别注意饮食卫生，不喝生水，不吃腐败变质和被污染的食物，少吃生菜瓜果；要搞好环境卫生，注意消灭蚊蝇等主要传染病媒介；重视锻炼身体，保证充足的睡眠，提高身体素质；生活要规律，戒掉吸烟、酗酒、熬夜打麻将等不良生活习惯，并避免过劳使精气津液耗散。中秋之后还是适当进补的好季节，可适当服用有益气健脾、双补气血、补肝益肾作用的药物与药食两用品，如人参、西洋参、黄芪、大枣、莲子、茯苓、山药、胡桃仁、芝麻、当归、阿胶、百合、杏仁、川贝、白果等。可请中医师辨证施治处方用药，也可配制成药膳服用。此外，必要时还应注射预防流感、预防乙脑等疾病的疫苗。

孙清廉 / 文