

秋季保健重“五养”



●陈 玉

秋季来临，老年人应该注意保养内守之阴气，凡起居、饮食、精神、运动等，皆不能离开“养收”这一原则，以确保安全度过“多事之秋”。

起居重调养 秋季，自然界的阳气由疏泄趋向收敛、闭藏。这时候，老年人的起居作息要进行相应调整。《素问·四气调神大论》说，秋三月应“早卧早起，与鸡俱兴”。早卧，以顺应阴精的收藏，以养“收”气；早起，以顺应阳气的舒张，使肺气得以舒展。

秋燥，常常使人口唇干裂，皮肤皱缩，口干咽燥，毛发脱落，大便干结等。所以，居室内要经常保持一定的湿度。秋天气温多变，即使在同一地区也会出现“一天有四季，十里不同天”的情况。所以，当初秋气温逐渐下降时，宜穿素装薄衣。俗话说，“春捂秋冻”，适当地“冻冻”可增强皮肤的耐寒力，但仍需多备几件秋装，以免着凉感冒。

饮食重摄养 中秋以后，降雨少，空气干燥，极易使人出现咽干、鼻燥、肤涩等“燥症”。故人们在这一季节应多吃些萝卜、青菜、豆腐、百合、银耳、秋梨、藕、柿子、蜂蜜、酸奶等，以润肺生津、养阴清燥；尽量少食或不食葱、姜、辣椒等辛味燥热食品。秋季饮食除了以酸、润为主外，还须注意不宜过于进补，以免“饮食自倍，肠胃乃伤”。即使晚秋后进补，也应以平补、清补为佳。

精神重修养 秋季天高气爽，气候宜人，但日照

逐渐减少、气温降低。深秋之时，草叶枯落，花木凋谢，常使一些老年人有凄凉、垂暮之感，导致情绪忧郁、烦躁等，故有“秋风秋雨愁煞人”之句。这时，老年人要始终保持神态安宁，以减缓秋季肃杀之气对人体的影响；收敛神气，以适应秋天容平之气。我国古代民间有阴历九月九日重阳节登高赏景的习俗（即“老人节”）。这个时候，老年人若身体条件允许，去登山远眺，定会心旷神怡，使一切忧郁、伤感之事顿时消散。故有人认为，登山是治疗忧郁症的良方。秋季许多人情绪不稳，睡眠欠佳，可选择适合自己运动（如气功）去锻炼，以达到宁神定志、调节情绪、强壮体魄的功效。

运动重护养 金秋季节，天高云淡，凉爽宜人，是老年人开展各种活动的好时期。但要根据自己的身体条件进行锻炼。“春夏养阳，秋冬养阴”，选择运动也要遵守这一规律。一般来说运动量不宜太大、太强、太激烈。气功就是较为理想的一种运动。练气功时，可多做些“静功”，如内养功、意守功、保健功等。只要持之以恒，即可增强体质，平安度过秋天。

防病重保养 秋季是疟疾、肠炎、痢疾等疾病的多发季节。要做好预防这些疾病的工作，搞好环境卫生，如消灭蚊蝇；注意饮食卫生，不喝生冷水，不吃腐败变质和被污染过的食物，以防“病从口入”。

秋季养生应“五防”

●博恩

秋季是寒热交替的季节，天地间阳气渐退，阴寒日升，安度“多事之秋”应做到以下五防。

防秋燥伤肺 白露过后，气候逐渐变凉，一早一晚九更填寒意，如果这时在赤臂露体，就容易受凉，轻则易患感冒，重则易染肺炎。因秋季主燥，燥易伤肺，如因受凉而使免疫力下降，无力抵御外邪，则会出肺及呼吸道疾病，如发热、咳嗽等，若风邪侵犯经络筋骨，使经络阻痹，还可出现四肢痹症。

防湿邪伤脾 俗话说，“秋瓜伤肚”。入秋以后继续生食大量瓜果容易引起胃肠道疾病。夏令大量食瓜果虽然不至于造成脾胃疾患，却已使肠胃

抗病力有所下降，如秋后再大量食瓜果，势必更助湿邪，损伤脾阳，脾阳不振不能运化脾湿，腹泻、下痢、便溏等慢性肠道疾病就会随之发生。因此，入秋之后应少食瓜果，脾胃虚寒者尤应禁忌。

防脾虚失聚 夏季天气炎热，能量消耗大。人们普遍食欲不振，造成体内热量供应不足。到了秋天，天气转凉，人们食欲大增，使热量的摄入大大增加。再加上气候宜人，使人睡眠不足，汗液减少。另外，