

# 本周六迎来秋分节气 记牢“三宜三忌” 常按三处穴位

通讯员 黄思佳 本报记者 戴虹红

9月23日将迎来秋分。此时节如何养护身体,更好地感受秋日之美?

浙江省中医院呼吸与危重症医学科徐婷贞副主任医师表示,万物阳气渐衰,阴气渐长,凉燥与秋寒已然登场。在疾病易发的“多事之秋”,稍有不慎,易引发感冒、咳嗽,以及慢性气道疾病的急性发作。

此外,秋分的“燥”与白露不同,白露是“温燥”,而秋分是“凉燥”。因此,这一时节要做到内润燥、外御寒。

## 三忌:适度进补不贪凉

忌过度贪凉引发病症。肠胃对寒冷刺激格外敏感,若防护不当,易引发肠胃疾病。此时,可多吃易消化的滋补食物,芝麻、核桃、梨、银耳皆可,让身体能顺利适应从夏热至凉秋的过程。

忌秋伤于湿引发咳嗽。初秋时节气候尚热,若还是如夏季时贪凉饮冷,内湿会悄然而生。秋天肺气较旺的情况下,一些轻微阴湿之邪不易显现,冬季肺气始衰,潜伏的阴湿之邪伤肺,从而引发痰多、咳嗽等症。因此,要少吃

西瓜、甜瓜、凉拌黄瓜等生冷瓜类,少吃油腻食物,否则容易堆积湿气,使痰湿停滞体内。

忌暴食乱补增添负担。虽说秋季是进补的好时节,但要讲究营养均衡,适度进补,以免给身体造成负担,引起不适。

## 三宜:适量运动少熬夜

宜轻缓运动循环气血。秋高气爽,空气中含氧量较高,是运动的好时节。遵循秋季养“收”原则,宜选择轻松平缓、运动量不大的项目,散步、太极、舞剑皆可,以周身微热,尚未出汗为宜。也可练“呬”字诀,通过呼吸吐纳,润肺养肺,收敛肺气。还可爬山,登高望远,配合呼吸,不仅能调养肺气,还可提高免疫力及对外界寒冷刺激的抵抗能力。运动时间最好是太阳升起之后开始,太阳落山前结束。

宜早睡早起舒展阳气。秋季寒气上升,阳气趋向收敛,夜越深寒气越重,易入侵体内。此时不宜熬夜,应顺应自然规律,早睡早起。早晨6-7时起床,顺应阳气生长,令肺气舒展。晚上9-10时入睡,有助阴精收藏。

宜每晚泡脚祛除虚寒。足部皮肤薄,脂肪少,易受寒邪侵袭。秋分时节,可借助阴阳消长的变化,每日泡脚,温通阳气,祛风驱寒,来提高免疫力。

## 按摩:三穴位有助温阳散寒

徐婷贞表示,穴位按摩是一种较好的保健方式,常按以下3个穴位会有意想不到的效果。

气海穴:搓热掌心,放在气海穴(肚脐正下方1.5寸)上,画圈顺时针轻揉,每次3分钟。可缓解阳气不足导致的虚寒症,有强壮全身的作用,也可缓解疲劳。

大椎穴:低头将手搭在颈后正中线上,用食指中指二指指腹按揉,早晚各一次,每次3分钟左右。有疏风解表、通阳散寒的作用,适合风寒感冒,也可缓解肩颈疼痛等症。

中府穴:将一侧手臂抬起,另一只手的中指指腹轻柔按压此穴(锁骨下窝外侧,前正中线旁开6寸),两侧交替按压,每日2-3次,每次3分钟左右,配合转动胳膊和扩胸运动。有宣散肺邪、调理肺气、缓解咳嗽的作用。

## 这类患者应对换季 三个“锦囊”请收好

俗话说“一场秋雨一场寒”,天气变化使心血管疾病发病率升高。以下3个健康“锦囊”,有助心血管疾病患者自我保护。

遵医嘱吃药。血管遇低温会急剧收缩,导致心脏负荷增加,心率加快,诱发一系列不适症状。平时应按照医生要求,定时服药,控制疾病的发生。家中常备急救药品,外出活动时也应随身携带。

注意保暖。低温天气对心血管疾病患者伤害较大,降温时,注意室内保持一定的温度,根据气温变化及时更换衣物,注意保暖。

清淡饮食。天气转凉时,人们倾向于摄入过多高脂食物,这对心血管疾病患者来说危害较大。心血管疾病患者应严格低盐饮食,多吃富含维生素和纤维素的食物。同时,注意不要暴饮暴食。暴饮暴食会使消化道血运加强,导致心肌供血供氧量相对不足,增加发病几率。很多时候,心血管疾病都是在饱餐后发作的。 据养生中国

## 很多人爱喝粥养肠胃 医生提醒:小心越喝越伤

本报记者 林乐雨 通讯员 李文芳

肠胃不适、食欲不振时,许多人习惯煮上一碗白粥,因为认为白粥容易消化,又有营养。浙江大学医学院附属邵逸夫医院营养科注册营养师陈倩怡提醒,对于受“三高”、肥胖等慢性病困扰的老年人来说,常喝白粥存在健康隐患。

首先是营养太过单一。白粥中最主要的营养素是碳水化合物,维生素、矿物质、膳食纤维、蛋白质、脂肪的含量都相当低。不能满足老年人提高免疫力、疾病恢复等营养需求。

其次,喝白粥并不养胃。相反,常常进食这类毫不费力就可以消化的食物,胃功能反而可能有所退化。此外,常喝白粥还会对血糖造成不利影响。一般说来,熬制越久、越烂、越稠的粥,血糖生成指数

越高。因此,血糖较高的老年人,煮白粥时注意不要熬煮时间太长,以“清汤寡水、水米分离”的状态为宜。

究竟什么是煮粥与喝粥的正确操作方式?陈倩怡表示,煮粥原料要丰富。各类食物中营养素种类和含量都不同,选择更丰富的食材来煮粥,往往能相得益彰。煮杂粮粥的优质食材包括燕麦、小米、荞麦、糙米、白扁豆、鹰嘴豆、红豆、绿豆等。

除了杂粮粥,杂菜粥也能很好地补充维生素、膳食纤维;肉糜粥能同时提供碳水化合物和优质蛋白;比起猪牛羊肉糜粥,海鲜粥在补充优质蛋白的同时,具有低脂肪的优点,同时口味较鲜美,能有效促进食欲。

此外,医生提醒,煮粥时不建议加碱,这会破坏杂粮提供的B族



维生素。加糖也不建议,不仅影响血糖,还容易养成嗜甜的口味习惯。好甜口的老人可以用水果或有甜味的天然食材替代,比如雪梨、红薯、红枣、番薯、南瓜等。

配粥食物也要选好,传统中式早餐中的白粥配咸菜并不健康,建议换成新鲜拌菜、时令水果,再搭配白煮蛋或荷包蛋,或煮熟(蒸熟)的鱼虾肉,能同时提供碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维,弥补白粥营养单一的缺陷。

陈倩怡最后提醒,喝粥的时间不宜过晚,夜间过晚喝粥,可能导致血糖波动过大而影响睡眠。

## 想要护膝强膝 试试这个动作

马步增膝力这个动作能增强膝关节力量,有助保护膝关节,不妨试着做一做。

两脚并步站立,足跟、臀部、肩部、头部依次贴在墙上,两手放松垂在两腿侧方;左脚开步与肩同宽;左脚、右脚依次往前迈出一脚的距离,保持两脚与肩同宽,身体离开墙壁;两手掌心贴在墙面,屈臂,重心逐渐向后移动,使臀部、肩部、头部贴在墙上;两臂下垂,保持平衡,屈膝松髓,下蹲,双脚勾紧,提肛收臀,将臀部夹紧;两手叠加放置在腹前的关元穴,深呼吸,保持30秒后两手归位,两手掌下落,推墙,重心向前,缓慢站直。每组30秒,每天做3组即可。

屈膝松髓下蹲的角度有严格要求,膝关节从侧面看,与脚踝保持垂直,在同一条线上,不要超出脚踝,否则反而加重膝关节负担。

如果年龄较大,膝盖又有损伤,那么动作的强度、保持时间都要降低。 据CCTV生活圈