

叶黄之时 重在防护 科学应对“凉燥乏悲”

秋凉来袭易致病 三个部位不宜冻

俗话说:“春捂秋冻,不生杂病。”然而随着秋季到来,气温逐渐下降,很多人却因秋冻受凉生病。

从中医角度讲,秋冻有两层含义。一是秋不忙添衣,不要一下子穿得太多,避免过多出汗,使阳气外泄。二是秋季天气干燥,此时宜养阴,如果穿得太多,易伤阴生燥,对身体不利。

适当秋冻可增强身体抵抗能力,促进身体血液循环,但秋冻需要接受寒冷刺激,并不是所有人群都适合。

一般而言,患有鼻炎、心脑血管疾病、呼吸道疾病、体虚老人、儿童等人群都不适合秋冻。秋季冷空气活动频繁,气温、气压、风速等气象要素变化很大,容易引起旧病复发,或者出现新的疾病。所以,秋冻讲究适度,尤其对患有慢性病的老年朋友来说,不仅不能秋冻,还要注意保暖,尤其是以下几个部位。

头部作为人体“诸阳之会”,是全身阳气最旺盛的部位之一。如受寒,体内阳气会散失,受凉后引起头痛等症状。

肚脐中医称其为神阙穴,温暖这个穴位可鼓舞机体阳气,特别是一些脾胃虚弱,怕冷、易腹泻的人,要特别注意该部位保暖,可在肚脐热敷,驱寒助阳。

脚是人体各个部位中离心脏最远的地方,血液流经路程也最长,而脚又汇集全身诸多经脉。足部寒冷,机体抵抗力就会下降,可能生病邪。俗语有云“寒露脚不露”,此时应格外注意足部保暖。白天不宜赤脚,宜穿棉袜,以免寒意从足底袭来。晚上睡觉时,确保四肢不伸出被窝,以免被冷空气侵袭。

热水泡脚既有助于保暖,又有益于健康。这样做不仅能温肾散寒,还有助眠之效。老年人入秋后容易畏寒肢冷,特别适合用生姜、艾叶、红花等活血散寒的中药材煎煮后泡脚。最好使用木桶,水没过小腿肚,效果更佳。泡脚的时间最好控制在15-30分钟之间,不宜过长,以免引起不适。

对于心脑血管疾病患者和老年人,如果在泡脚过程中感到胸闷或头晕,应立即停止。另外,饭后半小时内不宜泡脚,因为这会影响脾胃的血液供应,可能导致消化不良。



秋燥秋乏很伤身 充足睡眠多喝水

“燥”是秋季的主气,中医有“燥令伤肺”之说。这个时节,人体极易受燥邪侵袭而伤肺。因此,秋季养生首先得养肺,润燥之法可以多喝水,或根据个人体质的寒热不同,适当进食甘润、温润之品,以发挥滋阴润燥、养阴生津的作用。

此外,秋乏是一种常见现象,也是人体自我修复的一种方式。长夏消耗太多气血,天气凉快后,人体进入一个生理休整阶段,一些潜伏在夏季的症状也就随之出现,机体会产生一种莫名的疲惫感。加之秋季早晚温差

较大,中午气温较高,暑湿较重,湿易困脾,脾主肌肉,会出现疲惫无力。

秋乏太重会影响生活,专家表示,两种方法有助缓解。

一是保持充足的睡眠,每晚入睡时间不要超过晚上11时。另外,秋季最好早起,以顺应阳气的舒长,中午最好有半小时的午休。

二是多运动,以散步、慢跑、太极拳、八段锦等轻柔运动为宜,可以促进经络通畅,气血运行,此时运动要适度,不要太剧烈,不宜大汗淋漓。

动静结合防秋悲 登山慢跑为良方

中医认为,肺与秋季相应,若肺气虚,则机体对不良刺激耐受性下降,易生悲忧情结。

现代医学研究也表明,秋季日照时间变短,人体分泌褪黑素增多,抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌,易使人感到情绪低落。

包烨华表示,这个时节,要有意识地增加日照时间,“晒”出好心情。其中,有两项活动较为适宜。

登山不仅能欣赏美景,还有利于开阔心胸,同时能促进登山者的神经、心血管、呼吸和肌肉骨骼系统的健康。爬山运动加之气压的轻度降低,能促进人的

生理功能发生一系列适应性调节,使肺通气量、肺活量增加,血液循环加速,脑血流量增加。

慢跑不仅能增强血液循环、改善心功能,还能改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻脑动脉硬化,使大脑能更加高效地工作。跑步时会增加体内内啡肽的分泌,缓解焦虑与紧张,使人感到更快乐。

但要注意,秋季温度低,身体会反射性地出现血管收缩、柔韧度降低、关节活动范围减小等情况,因此要充分做好准备活动,以身体微微发热为宜。活动后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防着凉。

通讯员 徐尤佳
本报记者 戴虹红

又到一场秋雨一场寒的时节,杭州市级名中医、杭州市中医院针灸康复科包烨华主任中医师提醒,气温骤降,燥邪易伤津液,会导致人体抵抗力下降,从而滋生一些时节疾病。此时,一定要注重对一些身体部位的防护,同时通过动静结合的方式让心情也得到科学调适。

