

自在秋天自在人

芦花白,菊花黄,一夜秋风送秋凉。随着步入秋季,天气转凉,日夜温差大,对于这些变化,我们老人要做好准备,顺势而为,待势而作。

我们老家曾有说法:“吃了中秋粿,棉絮往下拉。”意思是中秋一来,天渐转凉,该把束之高阁的棉絮换上,避免天生凉、人生病。我们家年年如此,到了中秋节,撤掉凉席垫等,换上薄褥子、布垫单,由空调被换上三斤丝绵被或者薄棉被,以迎接秋夜凉气的侵袭。由于老年人抵抗力弱,衣物也要及时添加,防止冷热交换带来疾病。就跟“春捂秋冻”一个道理,穿衣逐步添加,不要过分裹牢,让身体逐步适应天气变化。

在饮食上,我们老年人也要注意。要增加身体必须的营养,但不要暴饮暴食,造成脂肪堆积血脂增高,避免给身体带来副作用。俗话说:“若要身体健,三分饥与寒。”每餐不能过饱,六七分饱即可,让胃舒服工作,不去硬撑着。秋高气爽,天气干燥,常吃梨等水果,润肺生津,补充维生素等。我们还在每天晚上用电砂锅提前预约养生粥,正好早

晨煲好,再配上鸡蛋、馒头、包子食用。

秋天来了,自然界新陈代谢,花草凋零,但心情不可颓废。抽空带上家人或者邀上三五好友,登高望远,寻桂香,赏菊花,品小酒,观佳画,一起喝喝茶,聊聊天。或者去看看球赛、表演、展览,亦或者去商场购物,去公园拍拍美景。同时,也不要忘了吟吟诗、写写文章,让诗意浪漫充实生活,在这秋光秋色中感受生活的美好。

秋天金色满园,瓜果飘香,是自然界收获的季节,也是我们老人的金秋时节。如今已经儿孙绕膝,家庭幸福,也正是乐享晚年的好时候,应该感恩这一切,适当为家庭社会做做事,增加自己的获得感。但最重要的是把身体保养好,让自己保持健康长寿,这也是对子女的最好回报。

进化论告诉我们“物竞天择,适者生存”,我们老人也要适应季节变化,顺势而为,及时调节好身体和心情,做一个健康幸福的老人。

许正旺



秦建伟

“对症”养生

人到老年,衣食无忧,但当季节交替,气候变化时,各种疾病常会来临。回望七八年前,每当寒露节气前后,天气转凉,我的胃就会不舒服,胃酸过多,还会出现咳嗽,常到医院就诊吃药,导致心情也不好。

时光如逆旅,人生皆过客。在我以为这是一辈子都过不去的坎儿时,老年大学的老师给我带来了福音,老师说:“季节变化无常,出现胃病的原因是因为背部受寒而引起心肺受寒所造成的……”这番话让我有所改观。

往后,我坚持善待自己:吃饭、睡觉有一定之规,吃东西做好细嚼慢咽,并注意日常食品安全卫生,注重陶冶性情。另外,我特别重视穿着方面。专家指出,季节转换,老年

人出现胃部不适是因为背部受寒,容易引起心肺受寒,还可能导致气管炎、支气管炎哮喘甚至肺炎,脾胃虚寒的老年人还会造成腹痛、腹泻等……因此我特别注意穿着,重视背部保暖,避免背部迎风受寒或者靠着冷墙。冬季穿件棉背心,春秋穿件毛背心,即使是夏季,也要穿上或者准备一件单层纯棉背心,睡觉的时候在凉席旁边总放着一条被褥或者被套,可以随时盖着胸脯。一到天冷的时候,睡觉前先用热水袋暖好被窝,平时多给背部按摩。

近三四年来,不管是气候怎么变化,我都没再出现胃不舒服的情况。我想,尤其是老年人,衣服不仅要追求美观、舒适,更加要注重健康,讲究“对症”。

邹金森

换季是对老人健康的一大考验,在如今夏秋交替之时,往往多雨潮湿,闷热蒸腾,是暑湿交织、冷热交替的季节,如何平稳度过这段时节?浙里养俱乐部会员对此分享了自己的养生方法。

秋季养生保健

晨光沐浴鸟鸣伴,养性休身精气攒。保暖自然防感冒,早昏加衣挡秋寒。少糖盐淡蟠桃宴,喝粥多姜好处端。代谢新陈需睡足,夕阳静美暮年欢。

孔祝君

度秋

寒露来临入深秋,清凉迎霜风劲急。草木凋零地明净,肃杀之气伤身体。心志淡泊顺自然,早睡早起律作息。添膘锻炼巧不误,人间冷暖对应齐。

褚志生

秋天易乏
睡眠要足

陆志凌

秋宵月色胜春宵
万里霜天静寂寥

徐道好

深居简出

缪贞谊

情随事迁

胡荣华