

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：“吃了中秋粑，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

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

“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，春秋季穿件毛背心，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，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

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