

气温忽高忽低,养生做好“六个一”

“早穿棉袄午穿纱”,这句俗语最近让很多人感同身受。在这气温忽高忽低的深秋时节,怎样才能防病保健康?多位中医养生专家出谋划策,为中老年朋友献上实用的锦囊妙计。(摘编自央视、《洛阳晚报》《羊城晚报》)

指导专家

河南省洛阳市第三人民医院中医科主任中医师 邢国红
全国名中医、广东省中医院院长 张忠德
河南省洛阳市第三人民医院针灸科医师 穆青
上海市中西医结合医院治未病科主任医师 霍莉莉
北京中医药大学东直门医院国际部主任 于国泳

一次按摩:按对穴位能降压

推荐人:穆青

推荐理由:心脑血管病易在秋季发作,经常按揉人迎穴,可起到行气活血、防治高血压和中风、减少心脑血管意外的作用。该穴位在颈部,喉结旁开1.5寸,胸锁乳突肌的前缘,颈总动脉搏动处。

按摩方法:用拇指指腹着力于穴位之上,垂直向下按压数秒,然后渐渐放松,如此反复操作数次即可。每日按摩一到两次,每次按压5—10分钟。

一杯茶饮:常喝药茶稳血压

推荐人:于国泳

推荐理由:秋季昼夜温差大,血压开始出现波动。高血压患者除了遵医嘱用药,还可以适当喝点辅助降血压的中药茶饮。

具体做法:取罗布麻叶、夏枯草、桑叶、胎菊、钩藤各3克,一起放入养生壶,加1000毫升热水,煎煮5分钟到10分钟后即可饮用。每天煮一次,分多次温服,喝3—5天停一段时间。

一碗羹汤:百合银耳雪梨羹

推荐人:张忠德

推荐理由:深秋气候温燥,可适当多吃点秋梨、百合、银耳,既能养阴润肺,又能养肺润肺。也可将三者做成百合银耳雪梨羹,在养生壶中放入鲜百合、银耳、雪

梨各适量,放入适量冰糖,炖煮至黏稠状即可。需提醒的是,糖尿病患者、胃寒人群不建议食用。



一个动作:出门前戴帽子

推荐人:邢国红

推荐理由:早晚出门容易被寒气侵袭,戴上一顶帽子是最简单的防寒防病方法。这样做,不仅能防感冒,还能避免风寒邪气对脑血管的刺激。中医认为,头部是“诸阳之会”,想护好一身阳气,就要“从头护起”。

一种运动:坚持练习八段锦

推荐人:霍莉莉

推荐理由:中老年人不要刻意穿着单薄,在气温较低时去户外晨跑。建议穿着厚度合适的衣物,在阳光下打几遍八段锦,不仅能舒展筋骨,还有助于护卫阳气。

编辑插嘴:打开微信“扫一扫”,扫描右边二维码,即可跟着视频练习八段锦。



一盆药液:泡脚水中加点料

推荐人:霍莉莉

推荐理由:秋季是一个由热转寒、阳消阴长的过程,因此秋季养生保健必须遵循“养收”的原则,而泡脚就是一种理想的“养收”手段。秋季气候多变,部分中老年人容易出现感冒、手脚冰凉、关节疼痛等不适,针对这些情况,可在泡脚水中加点桂枝。



具体做法:取桂枝15克,放入锅中,加入500毫升清水。水煮开后,将药汁倒出凉至38℃左右,然后分别倒入2个泡脚袋中。泡脚桶里倒入温水,把脚先放入泡脚袋中,接着再泡进泡脚桶中。这样做虽然较为麻烦一些,但效果会更好一些。

“大口吃红烧肉时最知足”

刚死不久的螃蟹还能吃吗

微信名为“枫林”的读者问:刚死不久的螃蟹能吃吗?市场上售卖的冰鲜螃蟹有没有风险?

答:死蟹能不能吃,要先从螃蟹的种类说起。根据生长水域类型,螃蟹可分为海蟹和淡水蟹。淡水蟹中最有名的是河蟹(中华绒螯蟹),他们一般会在河床沟底爬行,体内所带的细菌与毒素较多,因此河蟹一定要吃活的。常见的海蟹有梭子蟹、花蟹、青蟹等。相对来说,海蟹大多生存环境较好,体内比较干净。同时,海蟹的蛋白质变性、鲜度下降都比河蟹慢,因此刚死不久、一直处在冷冻条件下的海蟹也可以食用。为了防止出现食品安全问题,螃蟹最好是现买现蒸现吃。(科信食品与健康信息交流中心副主任 阮光锋)



上海嘉定区的许仁兴几天前刚过完百岁生日。他虽然身患多种慢性病,但整体精神状态非常好。

许仁兴育有5个儿女,如今已四世同堂,整个家族有将近80人。许仁兴不抽烟、不喝酒,勤勤恳恳一辈子。上个月,许仁兴和子女商量后,一个人住进了养老院。说起他独自住进养老院的原因,儿子许全良介绍,父亲曾得过脑梗,腿脚不利索,还有高血压等慢性病,母亲的耳背



情况加重后,两位老人总是因小事争吵,“我们兄弟姐妹年纪也大了,父亲也想减轻我们的负担。住在养老院,他也能得到专业的照护”。现在,许仁兴每天6点起床,生活过得很规律,儿孙每周来探望至少3次。搬进养老院之前,许

仁兴和老伴互相照顾,一同打理着一个小菜园,平日里种菜、浇水、施肥都不在话下。“父母亲相濡以沫,虽然吵吵闹闹一辈子,但无论遇到什么样的艰难困苦,他们都手牵手、肩并肩,共同面对。”许全良介绍,父亲是个吃货,一天最大的乐趣是吃上一块红烧肉,现在100岁了,这个喜好也没有变。“红烧肉炖得软烂,只要大口吃上一块,这一天就知足了。”许仁兴说完这句话,就不好意思地笑了。(上海费凯澜)

中西医都建议秋天吃点酸

秋天天气转凉,此时阳气渐收,养生的重点之一是“收”。俗话说:“秋吃酸,病不沾。”在酸甜苦辣咸等味道中,酸味具有收敛和固涩的功能。因此,中西医都建议秋季多吃些酸味食物,如石榴、橘子、柚子、山楂、柠檬、酸萝卜等酸味蔬果。

秋季吃酸,不仅是顺应四时,还能获得让人意想不到的好处,如促助消

化、补充维生素、缓解焦虑等。

需要提醒的是,酸味食物虽能增进食欲、促进消化,但也需合理食用。想要健康吃“酸”,可以做好以下几件事。

做菜时放点醋 不管是炒菜还是凉拌菜,都可以加一些醋。

喝些酸味饮品 不喜欢酸味水果的人,可以喝点酸味饮品,例如喝点柠

檬茶,具体做法是:取2—3片柠檬,放入500毫升的温水中冲泡,还可加一点蜂蜜,减少柠檬的苦味。

有些时刻要少吃酸 肠胃不好时应少吃酸味食物,以免加重不适感。此外,服药后不宜立即吃酸味水果,否则可能影响某些药物的吸收,增加其对胃黏膜的刺激。(北京中医药大学东方医院营养科营养师 魏帽)

■穴位按摩

按摩阳陵泉穴舒筋健膝

秋季昼夜温差加大,寒冷空气可能导致血管收缩,减少关节的血液供应,可能会对膝关节造成一定的影响,诱发疼痛或其他不适症状。建议大家平时多按摩阳陵泉穴,其有舒筋健膝的效果。

取穴位置:阳陵泉穴在小腿外侧,当腓骨头前下方凹陷处。

按摩方法:采取坐立姿势,膝关节自然弯曲,用拇指指腹对穴位进行按摩。点穴同时可用拇指端或指腹垂直向下按压穴位,用力要由轻而重。每侧穴位按摩2—3分钟,每天按摩1—2次。(广州中医药大学第三附属医院康复科住院医师 陈浩雄)

