

9月22日迎来秋分节气

## 秋分养生,这份健康指南请收好!

9月22日我们迎来了秋分节气。秋分是与春分、夏至、冬至齐名的四大节气之一,是二十四节气的第16个节气,也是秋季第四个节气。“秋分”一词有两种含义,一指平分秋季,二指平分昼夜。秋分后气温逐渐下降,天气逐渐干燥,我们应如何调整饮食以顺应节气变化?秋冬季中老年人心脑血管疾病高发,如何做好健康防护?一起来看本期健康养老周刊带来的这份秋分养生健康指南。

蔡富根/整理

## “贴秋膘”不能过度进补

国家卫生健康委22日以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

“秋分以后,白天越来越短,黑夜越来越长,暑气渐渐消退,凉爽的天气容易让人食欲大增,有‘贴秋膘’这一说法。‘贴秋膘’要根据时令特点和体质特点来进补,不能盲目进补,也不能过度进补,以适度为宜。”北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰在发布会上说。

专家表示,中医讲秋天燥气当令,要多食用一些具有滋阴润燥功效的食物,如莲藕、山药、百合、银耳、白萝卜、梨等。其中,梨是秋天的应季水果,可以养阴生津、化痰止咳,百合养阴润肺、养心安神,银耳补气润肺、滋阴生津,将这三者放在一起煮水喝,十分契合秋分的时令特点。

秋季燥邪伤人,易伤津液,会导致人体抵抗力下降,从而滋生一些疾病。建议常补水,多喝粥。喝水是对抗秋燥最简单的方式。另外,多吃些清润、温润的养生粥,在补水的同时,还起到滋阴生津的效果。

## 如何预防心脑血管疾病的发生?

秋分以后,昼夜温差加大,心脑血管疾病的患者开始增多,如何预防心脑血管疾病的发生?

对此,中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明在发布会上表示,要注意保暖,避免长时间暴露在低温寒冷环境中;均衡膳食,提倡少盐、少油、少糖,注重饮食多样化;适当运动,如散步、打太极拳等;保持良好的心态和充足的睡眠,避免情绪波动;如果既往有血糖、血压、血脂异常,要定期监测血压、血脂、血糖等指标,如出现明显波动要及时就医。

心脑血管疾病的康复治疗十分重要。吉训明举例说,脑卒中之后的康复治疗应由神经治疗专业团队进行,普通的理疗团队难以达到有效康复治疗效果。康复治疗尽早开始,循序渐进,康复目标的制定应遵循个体化、长期性原则,患者出院后回到社区,除了要自我康复外,还应定期找康复师调整康复姿势。同时,还要预防在住院期间

长期卧床引起的并发症,后期要注意慢性病预防。若患者达不到预期康复效果,应请医生尽早对原康复计划进行重新评估。

## 慢阻肺病患者如何做好健康防护?

秋季空气湿度降低,对慢阻肺病患者有何影响?中日友好医院主任医师陈文慧在发布会上表示,慢阻肺病在早期没有明显症状,主要表现为每年秋冬季反复发作的咳嗽、咳痰,容易和其他呼吸系统疾病的症状相混淆,但特别需要注意的是,在咳嗽、咳痰基础上,逐年加重的呼吸困难、气短、胸闷是慢阻肺病的重要表现。

专家表示,慢阻肺病可防可治,最主要的预防措施是严格戒烟。早期筛查、规范诊治和长期健康管理,可以帮助患者改善症状、延缓疾病进展、提高生活质量。此外,慢阻肺病患者需要长期吸入药物,不能随意增减药物。在严格防护的情况下若还出现明显症状,如咳嗽、咳痰、呼吸症状加重,要及时就医。

秋冬进入流感高发季,接种疫苗是预防传染病的有效措施。中国疾病预防控制中心主任医师余文周在发布会上提示,在同一个流感流行季节,已经完成流感疫苗接种的人不需要重复接种。适龄人群尽量在10月底之前完成接种,若因各种原因没有来得及,后续也要尽早完成接种。

## 如何缓解紧张情绪、减轻压力?

秋分开始阳光照射少,人体的生物钟不适应日照时间短的变化,导致生理节律紊乱和内分泌失调,因而很容易出现情绪与精神状态的不稳定。“伤春悲秋”也就是这个道理。

龚燕冰说,秋天容易使人产生低落、抑郁、悲观等情绪,表现出兴趣下降、注意力不集中、失眠、情绪低落、精神萎靡等症状。女性和老年人更容易出现这些情绪,采用腹式呼吸法有助于缓解紧张情绪、减轻压力。

缓解紧张情绪、减轻压力还可以采取以下办法:

1.坚持运动,多晒太阳:可每日进行八段锦、太极拳等运动锻炼,动能升阳,阳气能推动气血的运行,阳气充足,更易缓解内心受负面情绪的影响。

2.刺激膻中穴:生气、郁闷、焦虑、不开心时,可拍打或按揉膻中几分钟,舒畅气机,让自己情绪稳定。

## 秋分养生不妨试试这些小技巧

在秋分节气的养生中,也不妨试试一些小技巧。

一碗南瓜粥:秋分后,气候渐凉,胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,患有慢性胃炎等消化系统疾患的朋友们,应特别注意胃部的保暖。

中医认为,南瓜性温味甘,入脾、胃二经,能补中益气,是暖胃护胃佳品。早餐煮粥时放几块南瓜,或者在晚餐桌上加一道南瓜粉丝汤,简单方便,营养美味。

一盆泡脚水:不少人在此时会出现手脚冰冷、乏力等症状,尤其是偏瘦的女性,这都是肾气不足的表现,因此晚上要坚持泡脚。

脚上穴位较多,可通过热气往上蒸腾的作用将体内寒气驱散,对于体虚的人有很好提升阳气的作用,需要注意的是泡脚时间不用太长,15分钟为宜。

一个橘子:秋分节气之后,橘子大量上市,由于此时秋燥的感觉会更加明显,大家不妨在办公桌或者卧室床边放一个橘子。它清新的气味,含有大量的挥发油,其中的柚皮苷和橙皮苷具有镇静作用,能够缓解焦虑、失眠等症状。从中医角度来说,陈皮可以化湿、醒脾、避秽、开窍。所以将一个橘子放在床头,其柔和的色彩,清新的气味不仅可以使人心身愉悦,还有利于促进睡眠。

## 秋分养生美食推介

## 栗子百合粥

配方:栗子30克,去皮;百合30克;大米50克,淘洗干净。

制法:将栗子、百合与大米同入砂锅,加水500毫升左右,以大火煮沸,改为文火煮成粥。

服用方法:温热食用。

功能:润肺止咳,养胃健脾,补肾强身。

适用于:一般人群皆可食用。尤其适合于肺热阴伤导致的咳嗽,脾胃虚弱所致的形体消瘦、腹胀腹泻,肾精亏虚所致的腰酸腿软、筋骨无力等。

## 皮蛋瘦肉粥

配方:大米150克,皮蛋2个,瘦肉1小块,香葱或白菜等青菜适量,生姜等调味品适量。

制法:皮蛋煮熟去壳,切块,瘦肉、生姜切丝备用,先将大米加水煮成粥,放入姜丝、皮蛋、肉丝、青菜,加适量盐等调味品调味。

服用方法:温热食用。

功能:健脾益胃,滋阴清热,补充营养。

适用于:脾胃虚弱、食欲不振、营养不良等。

资料来源:《科技日报》、CCTV生活圈、北青网

