



秋季养生不迷茫，“中医宝典”来护航

**家庭医生**

记者 马冰璐

中医认为：“春夏养阳，秋冬养阴”。暑夏的高温已逐渐减退，在夏季过多的耗损也应在此时及时补充，秋季阳气渐收，阴气渐长，因此保养体内阴气至关重要，而养阴的关键在于防燥。合肥市第二人民医院中医科主任周胜利为大家带来一份秋季养生宝典。

秋季养生，注意这3个阶段

秋天，气候由热变凉，人体腠理由疏松转为致密，阳气开始潜藏于内。周胜利提醒，“多事之秋”，养生务须顺应天时，注意以下三个阶段：

御暑热：初秋暑热犹在，天气闷热时仍要注意解暑。由于暑热最易伤心，人常表现出心烦不宁、坐卧不安、思绪杂乱，此时应有意识避开这种不良情绪的干扰，做到遇事不烦，处事不躁，精神愉快，心情舒畅。

保脾胃：初秋雨水较多，湿气偏盛。湿邪为患，最易伤脾，人常出现头重如裹、四肢倦怠、胸中郁闷、食欲不振、大便溏泻等脾胃受损的表现。因此应注意在淋雨、涉水后要及时将身体擦干，并避开水湿过盛之地。

解秋乏：此时应早睡早起，注意不要熬夜，切忌过劳。



专家简介

周胜利：副主任中医师，中西医结合临床专业硕士，安徽省名中医蔡永亮学术经验继承人，擅长中西医结合治疗风湿免疫性疾病、肺病、脑病及中医体质辨识和中医治未病。

饮食有节，以润为主

入秋之后，气候逐渐变得干燥，燥易伤阴，消耗人体的津液，导致出现很多与“干”有关的症状，例如皮肤干燥、口鼻咽干、咳嗽咽痛、大便干结等。因此，人们的饮食需要进行适当调整。《金匮要略》有“秋不食肺”之说，此时饮食应以滋阴润肺为宜。中医讲究药食同源，一些中药材同时也是食材，具有很好的滋阴润肺作用，例如：

1. 玉竹：滋阴润肺、养胃生津。
2. 沙参：清热润肺、生津止渴。
3. 百合：润肺止咳、清心安神。

周胜利表示，此外一些食材如乌鸡、猪肺、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏苡仁、梨等，可与中药配伍制成药膳。同时，秋季也可适当饮用一些有滋阴润燥作用的茶饮，以银耳茶为例，配方和做法如下：银耳20克、茶叶5克、冰糖20克。先将银耳洗净加水与冰糖炖熟，再将茶叶泡5分钟取汁和入银耳汤，搅拌均匀服用。银耳是食药两用滋补佳品，药用有滋阴润肺、养胃生津之效。

适度运动，强身健体

周胜利介绍，秋季锻炼适宜以外出有氧运动为主，如慢跑、骑行、游泳等，有助于气流畅通，调养心肺功能，提高环境适应能力。但是，秋季人体的阴精阳气处于收敛内养的阶段，因此运动也要收敛强度，运动量不宜过大，防止出汗过多，损耗阳气。具体而言，适宜的运动量应做到“形劳而不倦”，以锻炼后微微出汗，感觉轻松舒适为宜。

早睡早起，秋乏不见

秋季养生起居应遵循“早睡早起，与鸡俱兴”，适时调整睡眠时间，保证充足的睡眠。早睡有利于养阴，夜半时(23时至1时)是一天中阴气最盛之时，在子时之前入眠有利于阴精的收敛；早起则有利于舒肺，肺经旺于清晨，晨起呼吸新鲜空气，清气敛藏，精神充沛。

周胜利表示，秋季睡眠时间应比夏季平均多1小时。进入秋季时，元气开始恢复，在此过程中常会感觉到疲惫感，就是人们常说的“秋乏”，适当的午睡则有利于化解秋乏疲困。

最后，周胜利提醒，应注意不要无病进补和虚实不分滥补。

**守护夕阳**

世界阿尔茨海默病日 如何预防老年痴呆症？

9月21日是“世界阿尔茨海默病日”。阿尔茨海默病是导致老年痴呆的常见疾病之一。日常生活中我们该如何预防和缓解相关症状？

世界卫生组织曾在官网发布一个有关预防痴呆症的指南。该指南指出了痴呆症的10个诱因，呼吁公众预防。

1. 保持规律的生活作息，充足睡眠，规律运动，定时进食和排便。
2. 均衡膳食，多吃鱼、海鲜、果蔬、坚果和谷类食物，适当饮茶、喝咖啡。
3. 远离烟草。
4. 减少或停止饮酒。
5. 有效预防和治疗基础疾病，有效控制血糖、血压、血脂，缓解抑郁症状。
6. 认真做好口腔护理，积极治疗牙周病。
7. 适度进行有氧运动，适当增加家务劳动的时间和强度。
8. 积极与他人交流，分享感受，增强安全感和信任感。
9. 通过阅读、写日记、学外语等方式积极思考，锻炼大脑。
10. 积极了解痴呆症的科普知识。

来源：《大众健康》杂志

作者：首都医科大学附属北京朝阳医院 杨丽娜

动态新闻

肥东县现有百岁老人202人

星报讯(记者 祁琳) 昨日，记者从肥东县养老服务指导中心获悉，截至2024年9月中旬，该县拥有百岁老人总数已攀升到202人，与去年同期相比，净增人数再一次位居合肥地区领先地位。

据悉，截至今年9月，肥东县共有在册80周岁及以上高龄老人43050人，其中，80~89周岁36380人，90~99周岁6468人，100周岁及以上202人。

享受智慧养老 “一对一”服务残疾老人

“真是感谢你们了！让我们行动不便的人也能外出旅游，观山阅景。”家住合肥市的钱昌胜和杨光信两位老人高兴地对接合肥享受智慧养老服务中心的工作人员说。

日前，合肥享受智慧养老服务中心向社会推出了三天两夜的康养旅游浙江之旅活动，钱昌胜和杨光信两位老人，分别因脑梗和腿神经炎导致二人腿脚行动不便。二位老人抱着试试看的心情，拨打享受智慧养老服务中心报名电话，工作人员立即答应他们的需求，并上门服务。在随即三天两夜的康养旅游中，享受智慧养老服务中心小管家“一对一”服务两位老人，让老人玩得非常开心。

据悉，针对行动不方便的老人群体，早在2021年，合肥享受智慧养老服务中心就推出了“一对一”旅游康养服务。 朱俊

季节交替，由暖变寒，谨防面瘫

专家：面肌运动疗法助力面瘫康复

**健康提醒**

季节交替，由暖变寒，除了预防呼吸系疾病，还有一种疾病——面瘫，需要注意预防。安徽省第二人民医院专家提醒，面部遇寒凉刺激，极易发生面瘫，无论哪个年龄阶段，都有可能发病。一旦发病，早期控制病情，及早进行面部康复锻炼非常重要，可以有效助力面部功能的恢复。 田千慧

面瘫的典型临床表现

面瘫即是面神经麻痹，又称面神经炎。分为周围性和中枢性面瘫，其中周围性面瘫发病率最高，多由受风受寒或某些病毒侵犯神经系统引起，最终造成的面神经功能丧失。是以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种常见病。

多数病人往往于清晨洗脸、漱口时突然发现一侧面颊动作不灵、嘴巴

歪斜。病侧面部表情肌完全瘫痪者，前额皱纹消失、眼裂扩大、鼻唇沟平坦、口角下垂，露齿时口角向健侧偏歪。病侧不能作皱额、蹙眉、闭目、鼓气和噘嘴等动作；鼓腮和吹口哨时，因患侧口唇不能闭合而漏气。

该病致病因素主要是神经受损引起。疾病重在预防。专家强调，平时要增强体质，寒冷季节注意面部及耳后部位保暖；维持基础营养，提高自身抵抗力，规律休息，减少熬夜；预防感冒等诱发因素；调节情绪，减少生气、发怒；针对病因，早期发现、早期治疗、早期康复。

面瘫的康复治疗

1. 药物治疗。早期需专科药物治疗，尽早控制病情，如中老年患者伴有心脑血管、糖尿病等基础疾病的，需同时控制基础疾病、预防并发症。

2. 物理治疗。目前康复治疗中急性期常规行有超短波(高频)理疗，可以减轻面神经水肿；恢复期常采用传统针灸、面部闪罐、面部推拿及低频电刺激理疗(具体方案需依据患者病情

由临床医师制定)。

3. 面肌运动训练。患者面瘫基础病情控制后，建议尽早主动进行以下面肌运动训练，以早期促进面部功能康复，减少后遗症发生。

①抬眉训练：使额头产生抬头纹，注意不要出现嘴角及脸颊的联合运动。抬眉动作的完成主要依靠枕额肌额腹的运动。

②闭眼训练：闭眼的功能主要依靠眼轮匝肌的运动收缩完成。训练闭眼时，嘱患者开始时轻轻地闭眼，两眼同时闭合，如不能完全闭合眼睑，露白时可用示指的指腹沿着眶下缘轻轻按摩一下，然后再用力闭眼，有助于眼睑闭合功能的恢复。

③耸鼻训练：耸鼻运动主要靠提上唇肌及压鼻肌的运动收缩来完成。训练时应注意往鼻子方向用力。

④示齿训练：示齿动作主要靠颧大、小肌、提口角肌及笑肌的收缩来完成。嘱患者口角向两侧同时运动，避免只向一侧用力练成一种习惯性的口角偏斜运动。