

# 秋季养生七个“最佳”

孟胜喜

“一场秋雨一场寒”，秋高气爽，天干物燥。此时，养生应顺应“秋冬养阴”。符合节气特点，才能保证旺盛的精力与活力。

## 精神养生

秋季精神养生应“使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清”。即以一颗平常心看待自然的变化。

秋天草枯叶落，难免让人产生淡淡的忧愁。因此，秋季多是抑郁发作的季节，我们不要被自然界的萧条所传染，应通过调节情绪保持肺气清肃，顺应秋季收敛的自然特性。或外出秋游，登高赏景；或静心练气，收敛心神；或多晒太阳，转移低落情绪。

## 起居养生

《内经·素问·四气调神大论》篇曰：“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴。”秋季应早睡早起。早睡以顺应阴精之收藏，早起以顺应阳气的舒展。秋季，最好晚上9点入睡，早上五六点起床，以顺应“收养”之道。

## 运动养生

金秋时分，自然环境处于“收”的阶段，阴精阳气需要收敛内养，是运动养生的好时节。

老年人可选择五禽戏、太极拳、六字诀、八段锦等调息养神；中青年可跑步、打球、爬山、洗冷水浴、游泳等，激发人体自身的阳气。想有良好的锻炼效果，必须注意“形劳而不倦”，循序渐进，量力而行，运动量应以微汗为宜。

## 饮食养生

秋季饮食宜多吃些滋阴润燥的食物，如银耳、甘蔗、梨、藕、菠菜、乌骨鸡、豆浆、鸭蛋、蜂蜜等。“少辛增酸”，可多吃些酸味食物，如：苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂等；少食辛辣食物，如：葱、姜、蒜、辣椒等，以补肝气收肺气。

最佳蔬菜——莲藕。“荷莲一身宝，秋藕最补人”。秋令时节，正是鲜藕上市之时。此时天气干燥，吃莲藕，起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。同时，莲藕性温，有收缩血管的功能，多吃可以补肺养血。鲜藕除了含有大量的碳水化合物，蛋白质和各种维生素及矿物质含量也很丰富，还含有丰富的膳食纤维，可缓解便秘。吃莲藕时，搭配白木耳可以滋补肺阴，搭配黑木耳滋补肾阴。

最佳水果——梨。秋季空气干燥，水分较少。而秋梨鲜嫩多汁，含有85%的水分，酸甜适口，含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等，被称为“天然矿泉水”，自古尊为“百果之宗”。如果每天坚持食用适量的梨，能缓解秋燥、生津润肺。

最佳吃法：吃生梨能明显解除上呼吸道感染患者出现的咽喉干、痒、痛，声音嘶哑以及便秘、尿赤等症状；将梨煮熟或蒸熟吃，如冰糖雪梨，可以滋阴润肺、止咳化痰，对痛风、风湿病及关节炎也有防治功效，对治疗肺热咳嗽和咽喉痛等效果更佳。

最佳肉类——鸭肉。秋季是鸭子最肥壮的季节，更重要的是，鸭子是凉性食品，具有滋阴养胃、利水消肿的功效，可防秋燥。

中医称鸭为“药”“滋补上品”。这是因鸭肉具有较高的营养价值，脂肪含量适中，约为7.5%，比鸡肉高、比猪肉低。喝鸭汤进补，最好结合自身体质状况、配合中药或食物进行。

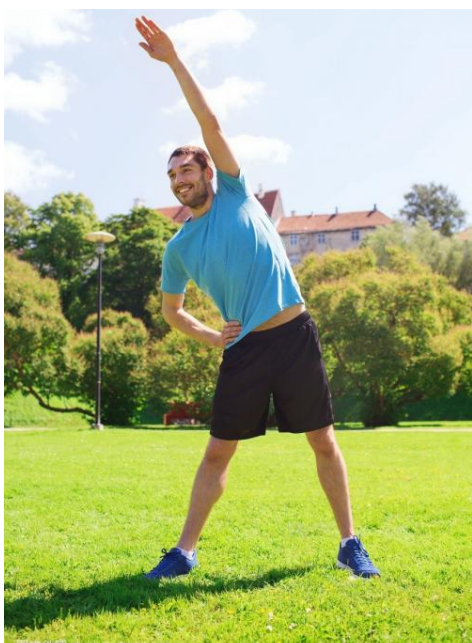
平时容易患咳嗽、感冒等呼吸道疾病的体质较弱人群，可以在熬鸭汤时，加入山药、莲子、黄芪或西洋参，一般为30~60克；女性在秋季易皮肤干燥，可加入百合、玉竹，养颜护肤。

推荐海带炖鸭汤。取净鸭500克剁成小块、净海带150克切成方块，将鸭和海带在开水中焯一下。加水烧开，撇去浮沫，加入大葱末、姜末、料酒、花椒，慢火炖至烂熟，再加入盐、胡椒粉、味精，调味即可。

## 最佳饮品——茶

萝卜养生茶。此茶能清肺热化痰湿，还可加少许食盐调味，起到清肺消炎的作用。先将100克白萝卜洗净切片、煮烂，加少许食盐调味，再将5克茶叶冲泡5分钟后倒入萝卜汁内服用，每天2次。

姜苏茶。生姜、苏叶各3克，将生姜切成细丝，苏叶洗净，用开水冲泡10分钟代茶



饮用。每日2剂，上下午各温服1剂，有疏风散寒、理气和胃之功，适用于风寒感冒、头痛发热，或有恶心、呕吐、胃痛腹胀等状况的肠胃不适型感冒。此方以药代茶，味少而精，实用简便。

橘红茶。橘红3~6克、绿茶5克。开水冲泡后放入锅内隔水蒸20分钟后服用。每日1剂随时饮用，有润肺消痰、理气止咳的功效，适用于秋天咳嗽痰多、黏、咳痰不爽的症状。

## 最佳药物——“滋润”

秋季药补的基本原则以滋润为主，辅以补养气血。常用药物有西洋参、冬虫夏草、山药、芡实、麦冬、百合等。西洋参又叫花旗参，补气滋阴，经常服用也不会上火。对于熬夜、虚火上升的人作用明显。山药分为干山药和新鲜山药，均具有补脾益肾的作用，尤其适合女性食用。除上述几味药，秋季药补还可选用一些中成药，如生脉饮等。



## 吴茱萸外敷 缓解颈椎病

蒲昭和

颈椎病是上班族的常见病，可归于中医“痹症”“眩暈”“项强”等范畴，发病多与肝肾亏虚，风寒湿三气杂至，导致气滞血瘀有关。治疗上应以祛风除湿、益气活血、通络止痛等为主。

推荐一个缓解颈椎病的方子：将吴茱萸研为细末，过筛，用时取适量粉末，加黄酒拌匀，放入锅内炒热，搅成糊状。趁热摊于数块清洁布上，分别贴于大椎、大杼、太溪穴上，冷后再换。贴后可能出现水泡，不需特殊处理，停药后可自行缓解。

“穴位贴敷疗法”是常用外治法之一，它是通过刺激穴位和药物吸收来治病。方中，吴茱萸性温，具有芳香辛烈之气，有散寒止痛、疏肝下气、温中燥湿的功效，主治脘腹冷痛、厥阴头痛（伴恶心、干呕）、疝气、腹痛、呕吐吞酸、寒湿泄泻等症

## 专家建议

## 最佳穿着——“秋冻”

“白露身不露，寒露脚不露”，即随着天冷逐渐增添衣物，但添衣勿太多太快。“秋冻”，意思是秋天穿厚衣服要晚些，多经受寒冷的刺激，从而增强机体抵抗力。

## 最佳放松——按摩

按摩可以放松躯体，推荐几个按摩穴位。

承浆：承浆穴位于下唇凹陷处，用食指指腹用力压揉，口腔内就会涌出分泌液。糖尿病患者用力压揉此处十余次，口渴感即可消失。

神门：神门穴在腕前区，腕掌侧远端，尺侧腕屈肌肌腱的桡侧缘。用拇指按摩神门穴100下，早晚各1次。神门穴为心经的腧穴，按摩此穴有缓解胸闷、心痛心烦、惊悸、怔忡、失眠、健忘等症状。现代临床多用于治疗冠心病、神经衰弱、抑郁性神经症、癫痫、更年期综合征等。

手三里：手三里穴为大肠经的重要穴位，在前臂肘横纹下2寸，阳溪穴与曲池穴的连线上。用手指按摩此穴80~100下，早晚各1次，能润化脾燥、生发脾气、调节肠胃，对腹痛、腹泻等症效果明显，同时对上肢不遂、手臂疼痛、肘掌不伸、齿痛颊肿等症有治疗作用。临床多用于治疗胃病、中风后遗症和肩周炎等病。

曲池：曲池穴位于肘横纹外侧端，屈肘时，尺泽穴与肱骨外上髁连线中点。用手指按摩曲池穴80~100下，早晚各1次。按摩曲池穴对热病、头痛、眩晕、腹痛、吐泻、上肢不遂等有一定治疗作用。现代研究表明，曲池穴对人体的消化系统、血液循环系统、内分泌系统等均有明显的调整作用，对冠心病、房性早搏等也有一定疗效，同时可使脑血流量增加、脑血管阻力降低。

此外，晨起和睡前可做上下颚运动。闭上嘴巴，舌抵上颚，鼓漱100次，使津液满口，徐徐咽下。咀嚼时，胃肠血流量增加，可抵御秋季凉气对胃肠的损伤。

## 健康话题

状。《药性论》记载，吴茱萸可“疗遍身顽痹”。黄酒味甘性热，能活血化痰、温通经络、散风除湿。它还一味引药，有较强的亲和性、透皮性，用以拌和药粉，有助药借酒力、酒助药势，起到“通血脉、散湿气”的作用。敷贴局部治疗腰膝疼痛、颈肩酸痛等均有效。

以上三穴中，大椎穴（后颈部最大椎体下方的空隙处）属三阳经、督脉之会，刺激本穴能振奋阳气、清利头目、通络止痛，缓解肌肉紧张。大杼穴（背部第一胸椎棘突下，旁开各1.5寸）有强筋骨、清热止痛等功效。临床证明，大椎配大杼穴针刺，治疗颈性眩晕效果较好。太溪穴（脚踝内侧后跟骨上动脉凹陷处）为肾经原穴，也是一大补穴，可滋阴补肾、调经三焦，治疗肾虚引起的腰酸、头昏、耳鸣等症。上方通过药效、穴效发挥双重作用，标本兼治，可起到祛风逐湿、活血止痛、强肾健骨之效果，对缓解和治疗颈椎病常见的颈肩痛、头晕、头痛、上肢麻木等症效果更佳。大杼、太溪均为双穴，可全选，每晚贴敷患处，次晨洗掉，7天为一疗程，可连用2~3个疗程。

生活中，患者应常活动肩颈；避免伏案或低头过久；注意颈部保暖，尤其睡觉时颈部别受凉，枕头也不要太高。



## 老人锻炼有禁忌

高嘉悦

对老年群体来说，坚持运动能增强体质、延年益寿，但老人毕竟不同于年轻人，锻炼时有不少禁忌，如果不加注意，不仅难以达到运动养生的目的，还会对健康造成负担。

**忌急于求成。**老人由于生理功能减弱，对体力的适应性较差，如果锻炼初期就进行高强度活动，往往发生意外损伤。老人运动需循序渐进，适应之后，再逐渐增加运动量。

**忌勉强自己。**老人不论参加哪种运动，最好秉持重在参与、健身为本的观念，评估自己的健康状况后再锻炼。否则体力不支，很可能出现碰撞、摔倒等情况。患有心脑血管疾病的老人尤其应遵医嘱锻炼。

**忌过于单一。**重复做单一运动会使特定部位长期处于紧张状态，形成劳损，其他部位却得不到活动。所以老人要注意锻炼不同肌肉群，或以不同方式使用同一部位肌肉。

**忌憋气发力。**老人心脏和呼吸系统的意外风险较大，如果突然过度憋气、发力，胸腔压力增高，回心血量和脑供血减少，易头晕目眩甚至昏厥；憋气后，回心血量骤然增加，血压升高，可能发生脑血管意外。因此，老人不宜参加举重、拔河、硬气功等需憋气项目。

老人锻炼以有氧运动为主，最好选择全身关节和肌肉都能活动的项目。健步走是普遍适合老人的方式，可活动全身，增强心肺耐力提高关节灵活性。骑自行车也是不错选择，能减轻自身重力对关节的不良影响。此外，老人不妨打太极和广场舞，伴着音乐活动，陶冶情操。

老人最好坚持做两种以上运动，并根据身体状况衡量运动量，如食欲增加、睡眠改善、血压正常，则说明运动量适中。否则，应及时调整。

## 颐养天年



## 工作能够修复大脑

赵乾铮

美国哥伦比亚大学的科学家发现，大脑损伤后的最佳恢复方法不是静养，而是工作。

研究人员将小鼠放进黑暗的箱子中，训练其通过胡须触碰到搜索附近物体。用爪子按压搜索到的物体后，小鼠可以喝到美味饮品。研究人员用激光照射小鼠大脑中负责感知信息的皮层区，使该区域细胞在一段时间内无法正常工作。小鼠大脑表现出与人类中风后相似的受损状况。随后，一组小鼠立即重返箱中，继续在黑暗中进行搜索物体的工作。另一组小鼠休息3天。结果发现，工作组小鼠在24小时后用胡须感知周边环境的能力逐渐开始恢复；3天静养期结束的小鼠该能力仍未恢复，且随后的恢复速度也非常缓慢。

一直以来，人们都认为大脑受伤后应当静养，才能尽快复原，此次新研究则为脑损伤治疗方案提供了一种新的思路。研究人员表示，在康复治疗时，应该考虑对大脑进行适当的刺激，而不是单纯让患者静养。

## 医学发现