



扫码阅读

老年人秋季养生“三字经”

■ 汤小虎

专家简介：汤小虎，医学博士，教授，主任医师，博士研究生及博士后导师，云南省万人计划名医，云南省有突出贡献优秀专业技术人才，云南省高校中医防治风湿病科技创新团队带头人，云南省中医医院风湿病中心二病区主任，学科带头人。

进入秋季，天气逐渐变凉，老年人体质偏弱，容易诱发呼吸道、消化道、心血管等方面的疾病。那么，老年人应该如何安稳度秋呢？

姜等中药包泡脚，配合按压涌泉穴等足底穴位，可增强下肢血液循环。注意泡脚后不要光脚走路，穿上袜子保暖。

◆ 避风寒 多添衣

“一场秋雨一场寒”，白露以后，气温开始下降，虽然早晚凉爽，但日间炎热，昼夜温差大，老年人、儿童及有基础疾病的人稍有不慎，就容易出现发热、咳嗽、腹痛、关节疼痛、颈肩僵硬等症状，甚至引发旧疾。很多人相信“春捂秋冻”的说法，认为秋季就应该冻一冻，才能抵御冬天的严寒，这种说法有一定的依据，但要适度。

对于大多数中老年人来说，气温超过 20℃，日照充足时，可以适当到户外散步、爬山、打八段锦等，以提高免疫力。但对于身体虚弱、有基础疾病的人，要注意保暖，及时添衣，避免受寒。老年人本身正气不足，外感风寒，邪气乘虚入里，此时更易化生各种疾病，且病势缠绵、迁延不愈。因此，夜间要关好门窗及空调，不贪凉露宿，睡觉时盖好被褥，护住肚脐，防止腹部受凉。穿衣不漏肩背，背部出汗及时擦干，注意肩背部的保暖。“寒从足底生，病从寒中来”，寒邪多从地面进入脚底，损伤阳气，凝滞气血，血脉不通，从而双足冰凉。所以可以在夜晚用热水泡脚，适当加入桂枝、艾叶、花椒、生

◆ 调饮食 养肺阴

中医五行学说中指出，肺属金，与自然界秋气相通。秋高气爽，天干物燥，燥为秋令主气，燥性干涩，燥气损伤人体津液后，则会出现口干舌燥、咽干欲饮、鼻腔干燥、皮肤及嘴唇皲裂、头发干枯、便秘等症状。肺主气司呼吸，外合皮毛，肺为娇脏，直接与外界气体相通，燥邪伤肺，多从口鼻而入，从而引起干咳少痰、痰黏难咯、痰中带血，甚至出现气喘、呼吸困难等症状。

“秋冬养阴”也谓滋养肺肾，可以用食疗调养肺脏。平常要少食辛辣刺激之物，饮食宜清淡，戒烟戒酒，多吃富含维生素的蔬菜水果，选择能滋阴润燥、生津润肺的食物，比如百合、莲子、蜂蜜、芝麻、山药等。酸味能收敛肺气，可以适当食用一些酸甜的水果，如石榴、葡萄、猕猴桃等以养阴生津。脾胃虚弱、消化不良者，可以通过喝粥的方式来进补，并且秋季食