

粥能调畅胃气，健脾生津，如莲子粥、百合粥、山药粥、南瓜粥等。此外，秋季应多饮水，补充水分，以应秋季之燥性。

秋天可以适当进补，但应以平补为主，不能暴饮暴食，吃饭定时定量，不可过饥过饱，以免损伤胃肠功能。

### ◆ 慎起居 安居所

秋天养生，重在主“收”，要“早卧早起，与鸡俱兴”，熬夜伤阴，容易导致肝肾阴虚，虚风内动，久了就会有中风的风险。此外，老年人起床时不要猛起，醒来后最好安静地躺在床上5分钟，适当活动一下手脚，防止血压突然升高发生意外。

此外，秋天清晨天气凉爽、空气清新，早起后可以缓慢地深呼吸数次，将清新空气吸入体内，浊气排除体外，并配合咳嗽咳痰，将呼吸道浊物排出，从而锻炼肺功能，保持肺部健康。秋天天气干燥，对于老年人来说，洗澡频率不宜过高，洗澡后可以涂一些保湿的乳液，防止皮肤因干燥而出现皮疹、皮屑、瘙痒等症状。

### ◆ 畅情志 平常心

现代研究发现，秋天因为日照时间减少，人体内一种可以帮助睡眠的激素——“褪黑素”分泌增多，人就容易出现犯困、乏力、精神不佳、情绪低落等“秋乏”症状。此外，现代人长期处于高压、快节奏的生活环境中，遇事常急躁易怒、情绪不安，加之秋季环境影响，就容易情志失调，诱发疾病。《黄帝内经》中指出，秋季养生要“使志安宁，以缓秋刑”，就是说在秋天要注重调节自己的情绪，保持宽容、平和的心态，才能减少秋天萧瑟的环境对情绪和身体带来的伤害。

老年人可以在气候适宜时去秋游、游泳、

登山或者去户外晒晒太阳。在室内可以听轻快的音乐、唱歌、跳舞、看书等，平时多与家人朋友沟通交流，学会排解自己的不良情绪。

### ◆ 常运动 保健康

夏天运动后大汗淋漓，容易耗伤津液，秋天天气凉爽，是进行体育锻炼的好时期。身体素质较好的中老年人，可以选择慢跑、登山、游泳等运动，使有氧运动和无氧运动相结合，可以增强体质，减少疾病的发生。

身体素质较弱或有基础疾病的老年人，可以选择一些较平和的运动，如走路、做操、打太极拳和八段锦等。

秋季早晨气温低，在运动前要做好热身运动，让身体微微发热，防止肌肉、韧带拉伤等。运动后身体会出汗，要多喝白开水，补充水分，此时也不能贪凉而脱太多衣服，容易受凉生病。老年人在锻炼过程中一定要量力而行，防止受伤。

### ◆ 学按摩 强腰背

秋季风寒邪气增多，肺气不足、脾胃虚弱的老年人，可以在神阙穴、天枢穴、肺俞穴、大椎穴、足三里穴等穴位，辨证实施艾灸、按摩，以温经散寒、祛风通络，使气血通畅，从而补益正气，强身健体。大椎穴为诸阳之会、阳中之阳之穴，按摩、艾灸大椎穴可以温阳解表、疏风散寒。肺俞穴是肺的保健穴，也是治疗肺病的重要穴位。足三里穴被称为“长寿穴”，具有调理脾胃、补中益气等作用。肺开窍于鼻，对于有鼻炎、鼻塞、易感冒的人，可以按摩鼻梁及鼻翼两侧，以养肺通窍，预防感冒。平时容易肩背疼痛的老年人，可以每日轻捶腰背中央及两侧肌肉，以疏通背部经络，调畅肺气，强壮腰背。👉