

老慢支重在秋防 ■ 郭旭光

入秋后，天气逐渐寒冷，昼夜温差大，室内外冷热变化也较大，呼吸道黏膜受到寒冷刺激易诱发老年性慢性支气管炎（简称“老慢支”），但一些老慢支患者往往忽视防治，导致寒冷季节病情反复发作甚至加重。下面我来分享一下秋防心得。

每天收听天气预报，提前做好预防措施。冷空气来临时，及时增添衣物，加强保暖，避免受凉；气温降至10℃以下时，出门戴帽子，特别是大风天外出时，戴好帽子、口罩、围巾，以免吸入粉尘、冷空气等。

坚持锻炼，强身健体。一年四季坚持运动，寒冷季节也如此，可提高机体对寒冷的适应能力。根据自身兴趣爱好，

选择1~2项运动项目，如练八段锦、慢跑、散步、打太极拳等。

注意室内环境卫生，适当开窗通气。进出公共场所或特殊环境时，戴好口罩，防止吸入有害气体、烟尘等。注意室内卫生，中午气温高时适当开窗通气。

饮食清淡而富含营养，多吃果蔬。平时饮食清淡、多样均衡，多吃豆制品等优质蛋白和果蔬。

防治上呼吸道感染，特别是感冒。有咽喉疼痛、咳嗽、咳痰等咽喉炎及气管炎症状时，在医师指导下早期选用抗菌、抗病毒药物，以防疾病进一步发展。如每年习惯性（秋季）发生呼吸道感染、支气管炎加重等，提前1~2周服用中药汤剂进行调理，以免感染。📖

我岳母今年99岁，她的养生之道简单而有特色，即搓身。岳母做“搓身操”已坚持60多年，年轻时她曾务农，劳动过后，她常用温水搓洗身子，既去热解暑，又消除疲劳。后来，她把这个问题坚持了下来，每天早中晚做3次“搓身操”。常年坚持下来，岳母极少患病，平时吃得好睡得香，身体各项功能都正常，即将百岁了，她依然面色红润，耳不聋眼不花，思维清晰。

第一节搓手。双手对搓掌心 and 手背，至发热为止。第二节搓额。用手掌心上下、左右搓额，也可

以单手左右搓额。第三节搓鼻。用食指捏住鼻梁两侧，上下、左右搓动。第四节搓耳。手掌展开，捂住双耳来回搓动，直到双耳发热。第五节搓胸。单手或双手捂胸，左右、上下搓动，直到搓热为止。第六节搓肋。双手左右开弓，前后方向搓两肋各80下。第七节搓腹。双手交替搓腹，对缓解便秘有效。第八节搓腰。双手前后搓腰，可补肾壮腰和加固元气。第九节搓足。双手交替搓脚底各10分钟，可防治老年人的足寒症。第十节搓四肢。双手交替搓双臂、双腿，至发热为止。📖



搓一搓益身心

■ 钱国宏