

■ 郭华悦

秋冬“干嚼”防喉干

秋冬季到来，很多人有喉咙干涩问题。这个症状的产生，一方面是天气转凉导致，此时节，不仅是喉咙，包括周身皮肤也会有干燥甚至开裂情况；另一方面是身体调适能力下降导致，一些上了年纪的人不能很好地适应秋冬季的干燥天气。想缓解喉咙干涩，有个简单有效的窍门，就是“干嚼”。

所谓“干嚼”，就是空口模拟咀嚼食物动作。具体方法：双唇微闭，舌头自然放平，整个人处于放松状态。接着，模拟咀嚼动作，叩齿频率以两

秒钟一次为宜，每次练习5分钟左右。

“干嚼”最大的好处是可以刺激唾液分泌。尽管口中没有食物，但因为有咀嚼动作，同样会对唾液的分泌形成刺激。于是，通过分泌唾液滋润咽喉，从而预防咽喉干涩问题。

当然，除了“干嚼”，要防治喉咙干涩，还得从多方面着手，如养成良好的生活饮食习惯，多喝水，少吃油炸以及垃圾食品；保持室内合适湿度，可采取使用加湿器、拖地等办法来提高空气湿度，以缓解秋冬季干燥空气对喉咙的刺激。📖

多年前，我在电视中看到过一个养生节目，介绍了一个高抬腿的养生妙招，即把双腿高高架起，借以松弛全身。节目内容给了我很大启发，现在只要有空，我就会高抬腿。

抬腿时，双腿要高于心脏，这样血液会迅速返回到身体其他部位，有助于促进血液循环，特别是肢体远端的血液也能加速循环。不过，老年人要量力而为，有基础疾病的人要在医生指导下进行。抬腿方法可换着花样：

1. 将腿架在茶几上。如果茶几高度不够，可以再加一个小凳子，双腿并拢搁置效果更好。

2. 上床睡觉时不用枕头，平躺床上，将腿搭在棉被上或墙上。

3. 现在流行的睡椅多采用跷脚设计，躺在睡椅上，可试试把脚跷起来，效果颇佳。

4. 练抬腿时，可增加蹬自行车动作，刚开始练时，双腿会觉得酸胀无力，喘粗气，坚持一段时间后，可适当增加运动量，每次可做5分钟，做完后浑身舒坦。

坚持锻炼一段时间后，我发现“抬腿套餐”健身效果不错，我过去偶有的胸闷现象减少了，人也更精神了。📖

(“养生经”栏目内容为个人观点，仅供参考)



『抬腿套餐』怡晚年

■ 朱德珍