

□ 顺时养生

“处暑”之后 防“秋乏”

俗话说，“处暑寒来”，意思是说“处暑”之后，气温会逐渐下降，暑气渐退，秋天真正来临。此时很多人会有懒洋洋的感觉，正所谓：春困秋乏夏打盹，这就是“秋乏”。为什么在这秋高气爽的天气，反而容易犯困呢？

这是因为在炎热的夏季，人的皮肤温度高，大量出汗使水盐代谢失调，胃肠功能减弱，心血管和神经系统负担增加，再加上得不到充足的睡眠和舒适的环境调节，人体消耗过度，失去了较多的“老本”。

秋季虽然人体出汗减少，体热的产生和散发以及水盐代谢也逐渐恢复到原有的平衡状态，由此人体进入一个生理休整阶段，身体就会出现各种不适，一些潜伏在夏季的症状就会出现，机体也产生一种莫名的疲惫感。

“秋乏”是一种自然现象，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。此时，人们应该及时调整起居作息，才能适应“秋乏”。

一要保证充足睡眠 夏天天气闷热，很多人长期睡眠不足。处暑后天气变凉，就该改变夏季晚睡的习惯，尽量争取晚上10时前入睡，做到“早睡早起”，适当午睡都可缓解困顿情绪，特别是老年人。

二要饮食清淡 不吃或少吃辛辣烧烤类的食物，包括辣椒、生姜、花椒、葱、桂皮及酒等；适量

增加优质蛋白质的摄入，如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品和豆制品等；油腻食物会在体内产生易使人困倦的酸性物质，应少吃；多吃蔬菜水果，多喝水有利于提神醒脑。

三要加强锻炼 养成早晚锻炼的习惯，如登山、散步、做操等，哪怕只是伸几个懒腰，都可消除疲劳。但不宜进行高强度和剧烈运动，锻炼时应以微汗为适，切忌大

汗伤阴。

四是在室内养点植物 “秋乏”与人体缺氧有一定关系，因此，室内适当放置一些能吸收二氧化碳等废气的花草，如盆栽柑橘、吊兰、文竹、常春藤、无花果、猪笼草和普通芦荟等，不仅能对付细菌和小虫子，还可以吸附连吸尘器都难以吸到的灰尘。

赵燕

处暑到 老人睡好“子午觉”

“子”是指子时，晚上11点至次日凌晨1点，体内各器官的功能都降至最低点；“午”是指上午11至下午1点，是人体交感神经最疲劳的时间。子午时分及时补眠，既有防病保健的意义，又符合养生道理。尤其是老年人，睡好“子午觉”可降低心、脑血管病的发病率，而适当捶打背部可帮助老年人改善睡眠。

中医认为，人体背部有督脉和足太阳膀胱经循行，而且人体五脏六腑皆系于背，适当捶打背部，可以振奋阳气，疏通经络，促进气血运行，调和五脏六腑，起到消除疲劳、宁心安神的作用。

捶背简单易行，不受时间的约

束。白天捶背，可以使人保持头脑清醒和精神振奋；晚上临睡前捶背能助人宁心安神、催人入睡。老年夫妇互相捶背，能使双方神经系统处于最佳状态，机体免疫水平提高，有助于延年益寿。

捶背通常有“拍”法和“击”法两种方法，均沿脊柱两侧进行。前者用虚掌拍打，后者用虚拳叩击，手法均宜轻不宜重，动作协调、节奏均匀，着力富有弹性。可以自身捶打，也可由他人捶打，接受者可站可卧。捶背的速度以每分钟60-100下为宜，以不痛为度。每日1-2次，每次捶背时间以30分钟为限。

陈锦屏

秋日护肺妙法

中医认为，燥主秋令，且“燥易伤肺”，所以秋季要以养肺护肺作为保健根本，为冬天减少呼吸系统疾病打好基础，下面介绍几种简便易行的养肺的方法。

【大笑法】 中医有“常笑宣肺”一说，大笑能使肺扩张，还可以清除呼吸道“浊气”。人在开怀大笑时，可吸收更多的氧气，氧气随着血液行遍全身，让身体的每个细胞都充满活力。

【食疗法】 按照五行配五脏的中医理论，秋季通肺，五色对应为白色，因此，多吃白色食物有利于肺的功能，比如燕麦、淮山、莲子、芡实、鱼鳔、银耳、雪梨、蜂蜜等，都有滋阴润肺作用。

【饮水法】 肺为娇脏，最易遭受燥邪侵袭而发病，因此，及时补充水分是非常重要的。一般秋季每天要比其他时节多喝水500毫升以上，也可将暖水倒入杯中，用鼻子对准杯口吸入，每次10分钟，每日2-3次即可。

【叩穴法】 每晚临睡前端坐椅上，两膝自然分开，两手握成空心拳，轻叩背部肺俞穴（第3胸椎棘突下旁开1.5寸）数十下，同时用掌从两侧背部由下至上轻拍，约10分钟。这种办法可以畅快胸中之气，有健肺养肺之功效。

【运动法】 长途散步、踩单车、游泳、登山等都是不错的有氧运动，不仅能改善血液循环，增加肺活量及心脏功能，还能吸收空气中更多的负氧离子，对人体呼吸功能有调理作用。

【搓鼻法】 将两手拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右，有热感后，按摩鼻翼两侧的迎香穴（鼻唇沟与鼻翼交界处）15-20次，每日1-2次，可增强耐寒能力，亦可治伤风、鼻塞不通。

【呼吸法】 在室外空气清新处，两脚分开，与肩同宽，两手掌一上一下相叠，掌心向上，放于脐下3厘米处，两眼平视前方，全身放松，吸气于胸中，收腹，再缓缓呼气，放松，再吸气、呼气，如此反复，持续半小时。

【摩喉法】 上身端直，坐立均可，仰头，颈部伸直，用手沿咽喉部向下按摩，直至胸部，双手交替按摩50次。按摩时，拇指与其它四指分开，虎口对住咽喉部，自颈下向下按搓，可适当用力。这种方法可以利咽喉、止咳化痰。

祝建材

□ 药膳堂

肺结核药膳方

自古以来，药食同源。肺结核（肺病）的治疗除了药物以外，还可配合一些简单、有效的药膳，治疗效果更好。

百合黄精粥 百合、山药、黄精各30克。先将黄精洗净煎取浓汁，再加入粳米100克共煮粥，每日1次。此粥适用于脾胃虚弱、体倦无力、食欲不佳、干咳无痰或肺病咳血者。

马钱子鸡蛋 马钱子（砸碎）12克，先用开水浸泡1小时，再放入鸡蛋7个，小火煮1小时，将鸡蛋捞出，用冷水浸泡片刻，再放回药液中泡1小时，每天早上空腹吃1个（破壳的勿服）。7天为一疗程，7天后再服1个疗程。

沙参粳米粥 北沙参（捣碎）15克，粳米50克，冰糖适量，一同放入砂锅内，加水500毫升，煮至参烂米开花，粥面有油为度。分早、晚温热服用。

鸡蛋银耳浆 先将3个银耳泡发与500克豆浆同煮，煮好后加入1个打碎的鸡蛋和白糖即可食用。

黑豆红枣粥 黑豆、黄芪各30克，红枣10枚，同入砂锅内煮1小时，早、晚两次分服。

猪肺花生煎 将猪肺1个洗净切块，同花生米100克共入锅内，小火炖1个小时，去浮沫，加入黄酒2匙，再炖1个小时，每日2次，食肺吃花生米，可治肺燥咳嗽带血。

韦桂琼

□ 夕阳正红

寿高“一二三四五” ——金寿高老人长寿之道

家住江苏省盐城市的金寿高老人出生于1920年，今年91岁，虽然已是耄耋之年，但他的精气神儿特别好，思维灵活，今年，老龄委还给了金老一个“全国健康老人”的荣誉称号。拿过金灿灿的证书和奖章，看看证书上“金寿高”三个字，金老和我开玩笑地说：“是不是小时父母给我起的这个名字好啊？哈哈！”

金老幼时家贫，缺少少穿，瘦骨伶仃。解放后，金老家摆脱贫困翻了身，也更有条件抓健康。金老有个“一二三四五”的养生之道，这就是——

放好一个心态。金老看问题办事情，都持积极向上的心态，做到了平和不浮躁、大度不计较、羡慕不嫉妒、坚强不软弱、乐观不悲观，胜不骄、败不馁。好心态胜良药，是金钱买不到的。

提高两个认识。一是，荣誉是过去的，成绩是党的，财富是子女的，只有健康才是自己的。二是，成事在人，健康也靠自己。金老认为，只要合理饮食，适当运动，戒烟限酒，老人也能“夕阳无限好”。

保持三个本色。一是勤俭本色。“动则寿，俭则盈”，“坐”到老不如“做”到老，淡饭粗茶往往胜过酒肉奢华；二是农家本色。金老曾经当过科级干部，但他告诫自己永远是农民的儿子，永远淳朴不变。三是清正本色。金老认为，越老越要保持人生晚节，为党的形象添光彩。

做到四乐。一是自我寻乐。金老除了喜欢跳舞，还喜欢看书、看报、看电视，特别是相声小品之类，自己看了笑笑再说给别人笑笑，快乐无比；二是知足常乐。金老常说：“现在党和人民给我们的工资待遇这么高，医疗条件这么好，真是睡着都会笑醒了。”三是助人为乐。金老认为：“一人有难大家帮，一家有事百家忙。”只要别人家有困难，他都尽力帮助；四是与众同乐。金老喜欢热闹，有机会就走出去，和大伙一起拉拉呱、说说话、下下棋、跳跳舞。

当好五员。即党的方针政策宣传员、疏通渠道的信息员、作风建设监督员、关心下一代的辅导员、民事纠纷的调解员。

金老九十大寿时，还即兴吟了一首诗：潇洒已过九十春，向天再要七千日。力争百岁不衰，幸福度过岁年年。

王洪武 文 / 图



图为金寿高老人近影。