

## 九九重阳话养生

# 佩茱萸 食蓬饵 饮菊花酒

《易经》中把“九”定为阳数,九月初九,两九相重,故曰重阳。重阳又叫“辞青”,与三月初三的“踏青”相对。此时青叶转黄,枫叶转红,山野间红黄相映。宜登高望远,向春夏绿意告别,迎来橙黄橘绿,是为一乐。说到重阳节的历史,还要追溯到先秦,我们今天所熟知的“求寿习俗”就从汉代兴起。《西京杂记》中记载了西汉宫人的话,“九月九日,佩茱萸,食蓬饵,饮菊花酒,云令人长寿。”在这最美的九九夕阳红的季节里,该如何养生呢?一起来听安徽省针灸医院主任医师孙善斌说一说吧。

田浩文 王津淼 记者 马冰璐



### 登高远眺:健身畅志

九九重阳节,最重要的民俗活动当属登高了。故重阳节又叫“登高节”。凡是相对高的地方,都可以登。重阳登高,即是秋游,有陶冶情感的成分在其中。其实,古人早已明白生命在于运动的道理,重阳登高实际是鼓励人们走出户外,运动肢体,活动筋骨。一般说来,秋天温差小,山间景色也很宜人、空气新鲜,能促进和调节人体的生理功能,对一些慢性病人的健康很有好处。但是,由于老年人骨质较脆,是骨关节病高发人群,如果你家有老人要去登高,一定要提醒他们尽量避免长时间剧烈运动,注意保护骨关节的健康。

### 佩戴茱萸:治寒驱毒

插茱萸和簪菊花在唐代就已经很普遍。茱萸香味浓,有驱虫去湿、逐风邪的作用,并能消积食,治寒热。民间认为九月初九也是逢凶之日,多灾多难,所以在重阳节人们喜欢佩戴茱萸以辟邪求吉。茱萸因此还被人们称为“辟邪翁”。

重阳节所佩戴的茱萸(即吴茱萸),其子实又名“越椒”、“艾子”,为常用中药。《本草纲目》说它气味辛辣芳香,性温热,可以治寒驱毒。其实茱萸服用还可防病治病,“井上宜种茱萸,叶落水中,饮此水者,无瘟病。”其子实还能泡酒。

### 饮菊花酒:活血降脂

我国古人在重阳节有饮菊花酒的传统习俗,菊花酒被看作是重阳节必饮的吉祥酒,可祛灾祈福,从汉代一直延续到明清时期,都盛行在九月九饮菊花酒。重阳饮菊花酒能强身延年,古书记载“饮菊花酒令人长寿”。所以菊花酒历来颇受人们的钟爱。

菊花除了观赏价值,本身具有清肝明目、清热解毒及一定的降压功效。对于有高血压、急躁易怒的人,在赏菊之外,还可以适当地饮菊。但也提醒,平常脾胃虚寒的人要慎用。

老年人的健康需要全社会的关注,在重阳节到来之前,希望老人们不仅能外练筋骨,还能内养气血,过个无事之秋。



## 倾听老人唠叨 是子女最好的尽孝

02版

## 好媳妇二十年 温暖一个大家庭

03版

## 牙齿缺失 一定要及时修复

04版

## 秋季进补需谨慎 不能盲目“贴秋膘”

05版

