

市场星报

安徽人的生活指南

2019.10.13
星期日 己亥年九月十五
今日4版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

“秋三月”养生 精神调养为先

不急不躁,少发脾气,保持乐观

秋季三个月,始于立秋止于立冬。天地间阳气日退,阴寒渐生,雨量减少,气候干燥。虽秋高气爽,但气候渐凉,秋风劲急,落叶纷纷,尤其是秋收过后,景物逐渐趋萧条,忧愁悲伤之感易生。老年朋友和体弱之人容易出现口干咽燥,干咳少痰,痰中带血,皮肤干燥,头痛鼻塞,大便秘结,胃脘不适,关节疼痛、情绪不畅等症状。对于“秋三月”养生,安徽省针灸医院专家曹奕认为,应注意从精神调养、起居调养等4个方面进行,其中精神调养尤为重要。
□王津淼 记者 马冰璐

精神调养:做到“天人合一”

曹奕认为,精神调养尤为重要,做到“天人合一”,人与大自然相适应。从人的心理、生理诸方面,做好与秋季相应的调养。在心理上要保持内心宁静、神志安宁、心情舒畅,切忌忧伤。建议中老年朋友在精神调养方面要做到不急不躁,少生闷气,少发脾气,少管闲事,不过多计较,保持乐观向上的心态。

起居调养:早睡早起,睡好午觉

秋冬养阳,适于内藏,气候多变,寒热无常,秋燥伤肺,应注意调养。可以早睡早起,以顺应季节的变化,合理调节人体阳气,早起可使人体的肺脏之气得以舒展,以防收敛之大过。另外,睡好午觉,可以有效降低心脑血管病的发病率。

运动调养:坚持户外运动锻炼

曹奕表示,“生命在于运动”,尤其是在气候宜人的秋季,更是适宜户外运动锻炼的最佳时机,坚持锻炼可提高身体的免疫功能,增强机体的抵抗能力,尽量多吸些新鲜空气,以调节精神,保持有个好心情,平安祥和颐养天年。

饮食调养:人体适宜进行“平补”

“民以食为天”,“秋三月”是人体适宜进行“平补”的好时机,要做好营养滋补,可以增强身体战胜疾病的能力。曹奕建议,“秋三月”饮食要增酸省辛,适当地多吃些酸味食品,少吃些辛辣的食品,如葱、姜、韭、椒等都属于辛味食物;可以适当多吃些有益养肺的新鲜蔬菜和果品,如梨、柿、柑橘、荸荠、香蕉等,蔬菜有萝卜、藕、冬瓜、银耳等,这样可有益于身体的健康。



秋季是关节炎高发季节

做好预防和饮食调摄

▷ 02版

不能忽视的“心”病
出现症状,快去医院看看

▷ 03版

爸妈“唠叨”子女“心塞”
唠叨实质上是对子女的关心

▷ 04版