



# 小心应对“湿性秋老虎”

今年适逢农历闰六月,暑热时间延长,高温叠加湿气形成“暑湿”双重攻势,更需注意防护。广东省名中医、广东省中医院肾病科大科主任刘旭生教授提醒,今年的“秋老虎”是“湿性秋老虎”。养生需要另辟蹊径。(摘编自《羊城晚报》《大连日报》等)

## 小心“湿性秋老虎”

最近,高温与暴雨带来的湿度形成“湿热夹击”之势,呈现“湿性秋老虎”的特点,中医称此为“长夏湿困”,容易引发疲劳、皮肤湿疹、食欲不振等不适症状。

刘旭生建议,可采用拍八虚这种古法运动。每日晨起拍打两肘窝、两腋窝、两髀(腹股沟)、两腘窝(膝盖后侧)各36下,可疏通经络,排出体内湿浊,能改善关节酸痛、胸闷气短等症状。

养生可关注四大穴位:每日按压或艾灸丰隆穴,助化痰湿,尤其适合痰湿内蕴者;每日揉按阴陵泉穴,健脾渗湿,改善小便不利、水肿;掐按合谷穴,解表清热,预防空调病引起的头痛、鼻塞;睡前按摩三阴交10分钟,可调经安神、舒缓情绪。

## 留意两个养生误区

### 误区一:盲目进补

这些人得“减秋膘”,防体重狂飙

广州的张先生为了增强体质,立秋后便着手贴秋膘,每天烧很多肉类菜肴,结果体质没补上去,反倒查出严重的高血脂。专家指出,“贴秋膘”源于物质匮乏的古代,夏季人们食欲差、加上农耕劳作消耗大,立秋后便以肥腻肉食补营养、囤脂肪御寒冬,契合中医“秋收冬藏”理念。如今餐桌早已丰足,居民肥胖率呈上升趋势,再盲目“贴秋膘”,过量油脂和热量会埋下糖尿病、冠心病等隐患,成为“健康陷阱”。

“贴秋膘”得先看体质,不是所有人都需要补。体弱的人可适当吃一些健脾益气、滋阴润燥的食材(遵循“多白少红”,优选鱼、禽等白肉,少吃猪肉等红肉,多吃应季蔬果和粗粮),但本身健康的人就不必再补了。对于肥胖、高血脂症、高血压等心脑血管疾病人群来说,还要警惕秋季长“秋膘”,避免加重身体负担。

### 误区二:秋行夏令

大量饮用绿豆汤解暑? 当心伤阳

暑热未消,62岁的郑先生每天喝大量绿豆汤解暑,出现持续腹胀、腹泻,被确诊为脾胃虚寒、寒湿内盛。医生为他开了蒙脱石散,建议他暂停大量饮用绿豆汤,改为每次喝半碗。

夏季喝绿豆汤解暑是许多家庭的习惯。有些家庭顿顿喝、当水喝甚至冰镇后饮用。殊不知,绿豆汤性寒凉,过量摄入可能加重消化负担,老年人不宜过量饮用,更不要冰镇后饮用。建议熬制时搭配生姜、红枣等性温食材,并延长熬煮时间。

炎热的三伏末伏,当下养生贵在“承转”,建议适度减少空调、电扇等电器的长时间使用,勿大量进食冷饮、瓜果,适合吃天冬百合粥、小米南瓜莲子羹、清蒸鲫鱼等,注意天气冷暖变化,预防疾病“秋后算账”。

## 两个穴位 缓解鼻干口燥

中医认为,燥容易伤肺。肺喜欢湿润而害怕干燥,和皮肤、鼻子关系比较密切。夏秋季节交替时,人体容易出现干咳、少痰、鼻腔干燥、皮肤干涩甚至瘙痒等情况。中医有一些简单有效的方法缓解这类症状。

可用食指指腹按压鼻翼旁的迎香穴(位于鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中),轻轻地按揉3—5分钟,以感觉到酸胀为宜。通过按压这个穴位,可以感受到鼻腔有轻微的湿润,缓解鼻腔干燥,甚至可以预防感冒。

此外,也可以按手背上的合谷穴。合谷穴位于大指和食指之间的凹陷处,轻轻按压3—5分钟,可以改善头面部血液循环,缓解口干、鼻腔或者咽喉干燥的症状。(北京中医药大学东方医院副院长 王乐)

快乐老人报  
www.laoren.com 快乐伴一生



## 以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不充提供完美退休计划

石台有丰富的产品和服务满足您的需求

看完报意犹未尽? 那就捧着《活过100岁》学习健康知识

或者上网找文明诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”

生活可以很精彩。



## 百岁伉俪晨起打太极拳

家住北京的101周岁的温寒江(图右)和98周岁的吴秀都是教育工作者,离休后勤于锻炼身体和脑力,都热爱学习。

离休后,他俩养成了一个习惯:每天早上7时前,先打一套太极拳(15分钟左右),然后开始吃早饭,至今雷打不动。午睡到下午3点起来,再走路15分钟。

“饮食一点也不讲究,都是从苦日子过来的。生活俭朴,就是粗茶淡饭。”吴秀唯一提到的一点,就是两人常吃从中国农业科学院买来的蜂王浆,量不大,每人每天一小勺。另外就是早晚两餐喝粥,小米粥、麦片粥、八宝粥自家熬煮,有助于消化,轮



换着来。

最后,就是心态平和。“自懂事以来,我的人生观就是不为名、不为利,他也是如此。”吴秀说,“所以一路走来,即使是在人生遭遇挫折时,也能坦然以对。”

“如果说长寿经验,可以总结为:遇事平静,不以物喜、不以己悲,心静自然安。”她说,心情放松、知足常乐对健康有益。(文、图/沈爱群)

## 艾灸+食补,赶走手脚冰凉

阳气是体内的“小太阳”,手脚冰凉是阳气不足的鲜信号。由于先天禀赋不足、久病耗伤、过食生冷或过度劳累等原因,脾肾阳气衰弱,产热不足,可表现为手脚冰凉如浸冷水、畏寒喜暖、腰膝酸软无力等。趁着三伏天,可祛病根。

艾灸暖阳 首选关元穴(脐下3寸处)、气海穴(脐下1.5寸处)、命门穴(位于后腰,正对肚脐)、足三里穴(小腿外膝眼下4横指处)。

按摩刮痧 经常按揉或刮拭太冲(足背第1、2跖骨结合部前

方凹陷处)、合谷(手背虎口处)、内关(腕横纹上2寸处)、阳陵泉(小腿外侧腓骨小头前下方凹陷处)等穴位,或拍打胆经(大腿外侧裤缝处)。

食疗温补 常饮生姜红枣茶,适量吃当归生姜羊肉汤。

适度运动 推荐选择八段锦、太极拳、慢跑、散步等和缓运动,微微出汗即可。紧张、焦虑时,可练习深呼吸、冥想或听舒缓音乐。(山西中医药大学附属医院针灸一科副主任医师 成金枝)