

秋季来了 中老年人养心润燥,还要动一动

秋季该如何养生?
收与藏。

中老年人最好的运动方式是什么?走路和游泳。……

福建中医药大学国医堂中医内科专家黄苏萍教授结合“秋收”的季节特点,从饮食调补、运动强体、医疗干预、精神调护四个养生方法告诉人们,科学养生的重要性,引导中老年人健康平安度过“多事之秋”!

A 无病就是健康吗?

黄苏萍教授指出,人们常认为“无病即是健康”,然而世界卫生组织定义的健康是指生理、心理、社会适应和有道德四个方面全部良好的状况,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。

黄苏萍教授表示,亚健康是介于疾病和健康之间的“中间状态”,亚健康状态多指无临床症状和体征,处于一种机体结构退化、生理功能减退与心理失衡状态。当下转换季,如何做到不生病,平安度过尤为关键。

为此,黄教授按照天人相应的自然规律,阐述了秋收的养生原则,点明了秋季养阴润燥的重要性。



B 秋季要怎么动才能“强身健体”?

黄苏萍教授强调日常运动养生的原则有四点:1.循序渐进;2.因人而异;3.因时制宜;4.持之以恒。

秋季适合的运动方式:

快步走、慢跑、跳绳、游泳、骑车、登山、太极拳、八段锦、广场舞、健身操、形体操、各种球类等运动方法。

推荐的运动方式:走路与游泳。

黄苏萍教授表示,行走被誉为21世纪最好的锻炼方法之一,不受时间、空间的限制,而且行走速度可快可慢,从而达到不同的健身效果。走路也是减肥的好办法。而游泳则是全身运动,有助于人们达到强身健体的目的。



C 秋季要怎么吃才能“养阴润燥”?

首先,从饮食原则来看

饮食卫生——首要,防秋季泻;

均衡饮食——多样化,合理均衡;

饮食节制——定时定量,八分饱;

慎食生冷——保护阳气。

其次,饮食要以清润为主

(1)多吃滋阴润燥食物:如银耳、梨子、蜂蜜、猪肺、藕、芝麻、百合、莲子等。

(2)多吃酸味食物:苹果、石榴、葡萄、柠檬、山楂、番茄等。



(3)少食辛辣食物:如大蒜、姜、葱、辣椒、韭菜、大葱、八角、茴香等,油炸食品。

(4)多喝水:注意补充水分,每天最好喝3~4杯水。

要注意的是,脾胃虚寒者不可吃寒凉水果,比如梨等。

推荐食疗:

1.冰糖银耳汤

原料:银耳10克,冰糖适量。

做法:银耳以温水浸泡10分钟,加入冰糖和水,煮沸至银耳烂熟即可。

功用:滋阴润肺。

注意:脾胃虚寒者,可适

量加入红枣、桂圆干或枸杞等。

2.鸭梨西米露

原料:鸭梨200克,西米100克,冰糖适量。

做法:将鸭梨洗净,去皮、核切碎,放入锅中,加适量清水,煮30分钟;去梨渣留梨汁;将梨汁再煮沸,加入西米,小火煮至完全透明,最后加入冰糖即可。

功用:补肺润燥。西米有健脾、补肺、化痰的功效,梨有润燥消风、醒酒解毒的功效。

3.杏仁川贝百合粥

原料:杏仁30克,川贝母15克,百合30克,粳米50克。

做法:先将杏仁、川贝母、百合洗净,装入已消毒的纱布袋内,先煮1小时,去渣后放入粳米(洗净),再煮20~30分钟,即可食用。

功效:滋阴润肺。尤为适合慢性支气管炎患者服食。

4.胡萝卜粥

原料:胡萝卜适量,粳米100克。

做法:将胡萝卜用素油煸炒后,加粳米和水一同煮粥。

功效:因胡萝卜煸炒后,胡萝卜素容易在人体内转化为维生素A,故此粥适用于皮肤干燥、口唇干裂者食用。

推荐食材:

补益脾胃:莲子、山药、茯苓、藕粉、菱角。

补益肾气:核桃、黑豆、黑芝麻。

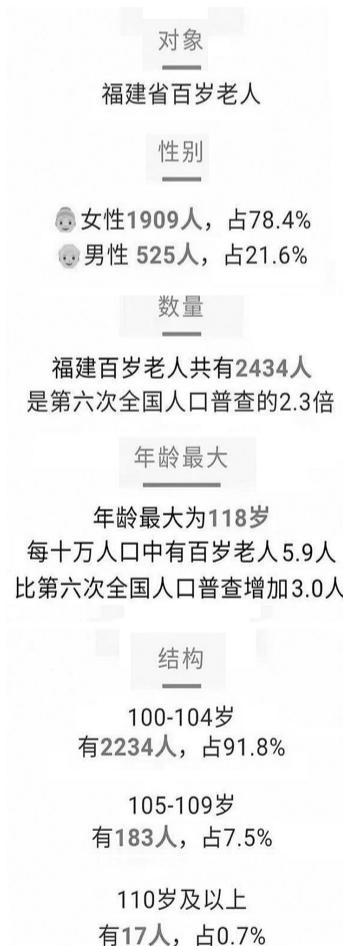
福建长寿数据出炉

俗话说得好,“家有一老,如有一宝”。

长寿不仅是生命力的象征,更是一个地区经济社会发展的标志。

初步汇总,福建百岁老人共2434人(注:截至2020年11月1日零时,满100周岁及以上的常住人口)。

(福建统计)



D 秋季要怎么“补”才能“滋滋身心”?

从医疗干预方面来看,黄苏萍教授认为膏方作为滋补药品,尤为适宜中老年人在秋冬季节服用。

膏方又名膏剂,是由汤药(煎药)浓缩演变发展而来,它是根据患者体质不同与病情的需要,选择多种药物组成方剂,并将中药饮片经多次煎熬、去渣,将药汁经微火浓缩,再加入一些辅料收

膏,形成一种比较稠厚的糊状物,用以长期内服,达到滋补或治病的目的。



链接

膏方体现的是辨证论治,专人专方的特点,适宜人群较为广泛,主要有三类群体:

1. 亚健康人群
2. 大病后调补人群
3. 慢性病患者:①老慢支、哮喘②胃肠疾病、脂肪肝、结石③四高④骨质疏松⑤更年期综合征⑥失眠等

(福建中医药大学国医堂)

分布

百岁老人中数量居前三的设区市依次是:

福州484人
泉州415人
漳州344人