

# 华阳秋季养生攻略



## ● 饮食方面

秋季饮食方面可以多食酸味食物而少食辛辣食物,以助肝气。具有平肝润肺功效的食物有:百合、藕、土豆、萝卜、木耳、山药、扁豆、枸杞、银耳、鲫鱼、黄鱼、柚子、梨、苹果等。勿贪食瓜果和煎炸类食物,以免伤脾胃。

秋季是人体适宜进补的季节,但要选用“防燥不腻”的平补之品,如南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。阳气旺盛的人,不宜吃人参、冬虫夏草等补品,可以平补,以猪肉、水果、蔬菜清淡食物为主;有高血压、高血脂的老年人,每天可以泡一壶决明子茶,平血压血脂;相

对体虚的老年患者,可以适当地食用一些羊肉、牛肉、鸭肉进行缓补。

## ● 起居方面

秋季自然界的阳气开始收敛、沉降,人们应当开始做好保养阳气的准备,在起居上应做到“早睡早起”,因为早睡可以顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展。近来持续高温,室内外气温差较大,大汗淋漓时切勿对着空调直吹,以免受凉;空调不宜过低,室温 26℃-28℃ 之间,湿度 50%-60% 左右,保持室内空气流通、新鲜;睡眠充足,一般 8 小时左右,坚持午睡 30 分钟-60 分钟,但睡眠也不宜过多;注意皮肤保养,秋季湿热重,防止皮肤感染,保持皮肤滋润,科学洗浴,浴后涂抹护肤品。

## ● 情志方面

秋季情志养生也要以“收”为要,要保持心境宁静。秋应于肺,在志为忧,人们心情容易抑郁。秋季情志养生方法:多增加阳光照射,在光线充足的条件下,可以调动人的情绪,增强兴奋性,减轻或消除抑郁情绪;勤于运动,多参加一些室外活动,如打太极、八段锦等,放松心情;培养兴趣爱好,如琴棋书画等陶冶情趣,可以有效地转移注意力;可以适当喝点绿茶或咖啡、吃香蕉等兴奋神经,改善心情。

## ● 秋季养生注意事项

### 1. 提防“秋老虎”

早秋炎夏余热未消。此时人易倦怠乏力,仍需清热解暑,但较炎夏要有所变化。可以多喝白开水、淡茶、菜汤等。老年人在此时易发生心脑血管意外,所以要

特别注意防暑降温,可以喝些绿豆汤或吃些百合莲子粥等。

### 2. 当心腹泻和感冒侵袭

秋季是细菌性痢疾、大肠杆菌肠炎等肠道疾病的多发季节。所以,要格外注意饮食卫生,养成良好的卫生习惯。尤其要注意饮食调理,注意气候冷热变化,加强锻炼,增强体质。预防感冒可佩戴口罩,勤洗手,每日晨、晚养成用冷水洗脸、热水泡脚的习惯,有助于提高身体抵抗力。

### 3. 最易贴秋膘 怕胖别贪食

秋季是贴秋膘的好时候,人的脾胃功能逐渐恢复,比起夏季食欲明显好转,而秋季好吃的食物也特别多。但这也是体重增加最快的时候,所以肥胖者、要控制体重的人这时要注意节制饮食、适量运动,以免体重增长过快。

### 4. 年轻人要当心咽喉炎

秋天空气变得干燥,温度也逐渐降低。年轻人成了咽喉炎发作的主力军,大多是受凉引起的咽部红肿。平时应多喝温热水,多吃些滋阴润喉之品,如百合、银耳、黑木耳、梨等。另外,秋天容易上火,建议容易上火的人少吃辛辣食物,以免刺激嗓子影响健康。

### 5. 中老年人要当心关节痛

不少中年人最近常觉得关节痛。这是因为夏季人体出汗多,肌肉毛孔疏松,吹空调时间过长,寒气都集中在腿上,秋天一到,不通则痛,就会出现关节肿胀、疼痛的症状。

## ● 中医养生小知识

秋主收敛,人体阳气经过了一个夏

季的宣发,接下来就要进入到收敛期。此时艾灸不仅可以保护身体里的阳气,还具有以下三个好处:

1. 增强抵抗力。入秋之后,阳气由长及收,御外能力减弱,加上季节更替,寒热交杂,肌体易受寒凉,阴阳失和。人会出现体虚自汗,感冒流涕,失眠多梦的症状。此时可配合艾灸温补阳气,补充气血,提高身体的御外能力。

2. 通经活络,运气活血。秋前后风干物燥,暑气蒸腾,人体水分消耗很大,阳气固摄津液的能力减弱,水分和胶原蛋白加速流失,皮肤容易出问题。此时艾灸,可固摄津液,濡养脏腑,润肤抗衰,保持体内气血运行。

3. 宽胸理气,预防疾病。入秋后白日减少,气温下降,人体阳气活动的时间随之削弱。人容易焦虑抑郁、消极少语,这时疾病便易找上门来。此时艾灸可宽胸理气,温养驱寒,活血化痰。

此外,入秋后燥令当时,天气干燥,靠近暑天属“温燥”、靠近冬天属“凉燥”。温燥容易伤人肺阴,伤肺容易伤身,此时通过艾灸大椎、肺俞和关元三个穴位,可以清热祛湿、补益肺气、提高抵抗力。

有些人易在午后出现手足心发热的情况,喜欢用手抓取凉的东西。睡觉时,也喜欢把脚伸到被子外面,同时还伴随出现盗汗、颧红、腰膝酸软、口燥咽干等症状。这种情况,大多是因为脏腑阴阳失调,导致内生虚热,从而出现手足心发热。

## ◆ 为何气温越高手脚心越易发热

要想弄清这个问题,先要了解中医理论中的阴与阳。水属阴,像血液、体液等都属于人体的阴;火属阳,像能量等属于人体的阳。健康的人体一般处于阴阳平衡的状态,如果阴虚,就像是水少了,显得火苗偏旺,甚至在“干烧”,这类人多出现内热,表现为手脚心发热等;阳虚则像是火不够,这类人就容易出现怕冷,出现手脚冰凉等。热时,正是人体阴精储备最少的时候,缺少阴精的制约,阳热就显得相对偏亢,人容易感觉体内有火,心情烦躁。

## ◆ 如何把“内火”压下去

### (一) 早睡早起

《黄帝内经》记载:“人卧则血归于肝”,凌晨 1 点至 3 点肝经当令,此时睡好有助养肝血。日常最好在 23 点前睡觉,如果休息不够,身体亏虚,会加重手脚心热等各种不适。

### (二) 少吃燥热的食物

阴虚者往往一进补就容易“上火”,这类人调理重点在于滋阴清热。少吃葱、姜、蒜、辣椒、羊肉等燥热的食物,食用生姜时不建议去皮。

### (三) 饮食以滋阴养肾为主

一般情况下,阴虚导致的手脚心发热者,调养主要以滋阴养肾为主,适合吃百合、银耳、雪梨、葡萄、鸭肉、莲藕等甘凉滋润的食物。

天越热,手脚心越烫,这是身体哪里出问题了

# 守护“心灵的窗户”

## 专家教你正确使用滴眼液

滴眼液,俗称眼药水,作为眼科治疗最常用的药物之一,学会正确使用是非常有必要的。滴眼液滴少了效果不佳,滴多了浪费不说,还可能产生一些不良的副作用。那如何正确地使用滴眼液呢?

## 滴眼液一次滴多少?

处方上写着某某滴眼液,每次 0.02ml (即:20 μL),其实就是每次滴 1 滴。大部分市售滴眼液的滴管直径较大,一滴滴眼液通常约含 40-70 μL。而结膜囊最多只能容纳 20 μL 的药液,所以约有 70% 的药液会从眼部溢出而造成损失,如果滴后眨眼,则有 90% 的药液会损失掉。溢出的药液大部分沿面颊流下或从排出器官进入鼻腔或口腔,然后进入胃肠道,这也是导致某些作用强烈的眼用制剂用药后有明显的全身副作用的原因之一。

所以,常规治疗滴眼时滴一滴足够了!如果感觉眼药水没有完全进入眼睛内,可补滴一滴保持疗效,否则一滴即可。想要提高滴眼液的疗效,减少滴眼液的流失很重要。那么下面就教大家几个减少滴眼液流失的小方法:



### 1. 滴眼后闭眼 30 秒

滴完眼药水后闭眼,能直接避免眨眼动作引发的药液流失,延长滴眼液在眼内的作用时间,更好地发挥药物作用。通常应至少维持 30 秒。

### 2. 按压泪囊

泪囊位置在内眼角的鼻根处,眼睛通过它与鼻腔和口腔相通。当滴入药液时,按压泪囊可保证眼药水在结膜囊内停留一定时间,以便其在眼表被充分吸

收发挥作用。

### 3. 间隔时间

遇到医生给我们开具 1 种以上滴眼液的情况。如果两种滴眼液使用的间隔时间太短,后一种滴眼液会将前一种滴眼液冲洗掉,药物大量溢出眼外,影响药物的疗效。因此建议,连续使用两种滴眼液时,通常应至少间隔 5 分钟,以促进药液在眼部的吸收,提高疗效。