

初秋健康以“收”为养

□ 本报记者 尹超

虽已“立秋”，但盛夏余温仍在，一连几场秋雨，也未能阻止“秋老虎”下山。气温高，气压低，对于不少人来说，这段时间非常难熬。

秋天天气由热转凉，这个季节也是人体代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此，秋季养生，凡精神情志、饮食起居、运动锻炼，皆应以“收”为原则。



养好脾胃再进补

“说好的一场秋雨一场凉呢？立秋后下了好几场雨，怎么还是这么热。”市民陈轩说。前些天的一场雨，曾带来一阵凉爽，陈轩就把空调插座拔了、罩上罩子，还把冰箱里的冷饮处理了一下，谁想又热起来了。而市民张娜这几天肠胃开始闹脾气，连续两天腹泻……入秋后，有人忙着增添衣物，有人忙着补水缓解秋燥，还有一部分人，正在默默承受腹胀、腹痛、腹泻等脾胃不适带来的痛苦。

沧州中西医结合医院国医堂主任医师刘建提醒，初秋之季，伏未出，暑热未尽，很多人的脾胃处于疲劳状态，这些累积下来的脾胃问题，到秋天容易

集中爆发。立秋后先别忙贴秋膘，养好脾胃再进补事半功倍。

民间有句俗语：立秋到，贴秋膘，冬去春来身体好。说的是天凉以后，人们应该多吃些肉食，补充一下因伏天天食欲差、出汗多而带来的亏虚，提高免疫力。刘建说，现在还在伏天里，人体湿气仍较重，脾胃消化功能还比较弱，要先养护。脾胃功能正常，全身各脏腑组织源源不断得到营养物质的供应，才能保证身体健康。一旦脾胃运转失常，易出现各种免疫性问题，如过敏性疾病、干燥综合征等，也可能出现腹胀、腹痛、腹泻、便秘、食欲不振等症状。

酸味收敛肺气，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散，所以要尽量少吃葱、姜等辛味食物，适当进食酸味果蔬。秋季燥气当令，易伤津液，可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津，顺应秋冬养阴，有利于阳气的收藏。

同时应“早睡早起，与鸡俱兴”。不少人在秋天常有这种感觉：早上睡醒之后仍然疲惫，想再多睡一会儿。刘建建议，不要赖床。在昏暗的房间待久了，会增加褪黑素的分泌，让人在白天也有困意。最好的做法是每天按时睡觉、按时起床，保持饱满的精神状态。

心情平和防“悲秋”

“秋上心头即为愁”。自古以来，无数文人墨客的作品中，常常都积淀着浓厚的悲秋情绪。所谓悲秋，其实就是深秋转凉后，受自然环境影响，身体代谢减缓，人出现的一种抑郁情绪。

“这些天没精神，心情也不好。”市民刘奕欣说，她不喜欢秋天，这个时节，她的肠胃总是出问题，且秋天万物也开始逐渐凋零，感觉压抑。心理咨询

师季红介绍说，有“悲秋”情绪的人群，往往对寒冷比较敏感，长年在室内工作、体质较弱或极少参加体育锻炼，年龄多集中在20岁至50岁之间。

秋天，精神调养上要做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，遇到伤感的事，应主动排解，不要积压在心。季红介绍，这个阶段尽量保持情绪平和。如果情绪低落，需主动宣泄情

感。多结交正能量的朋友，向其倾诉。

季红说，生活要保持规律，可以自己定个小目标，比如读一本早就想读的书、学瑜伽、学一门外语等；多参加些户外活动，全家人一起外出旅游、骑行等，游山玩水，让生活“动”起来，以排解伤感等负面情绪，保持宁静，使气血和畅。

运动须轻松平缓

秋天，是运动锻炼的好时节。在保证充足的睡眠后，加强身体锻炼，也是提高抵抗力、改善心情的好方法。但这个时节，运动量不宜过大，以防出汗过多。尤其是老人、孩子和体质较弱者，要选择一些轻松平缓的运动，同时注意防暑。

“慢跑、太极拳、散步、羽毛球等都是适合秋季的运动。”沧州中西医结

合医院医生袁令晨说，现在，是人的精气开始收敛内养的阶段，运动也应顺应这一原则，运动量不宜过大，以防出汗过多，阳气耗损，可根据气温变化，逐步进行一些耐寒运动。运动时要循序渐进，切忌骤然加量过猛。

袁令晨建议，户外运动应注意保暖，切忌穿汗湿的衣服在风中逗留，以防着凉感冒；运动后及时补水，若出汗

较多，要少量、多次、缓饮；运动前勿空腹，做好热身运动；户外锻炼时，最好选择在公园等安静又干净的地方；应根据户外的气温变化来增减衣服，运动时不宜一下脱得太多，应待身体发热后，才可脱下过多的衣服；另外，运动后不宜喝冷水或冰水、冰冻饮料，建议休息片刻待身体凉快后再喝温热水，否则容易脾胃受损。

老人深夜突发疾病 “救命装备”助其脱险

□ 本报记者 尹超

日前，新华区一位老人在社交平台上分享了深夜突发疾病，因平日各种“救命装备”准备充分而成功自救的经历，引发网友关注。

8月初的一天晚上，天气闷热，这位老人像往常一样，把空调关了准备睡觉。“平时关了空调会开风扇或者打开窗户，但那晚忘记了，关了空调就睡着了。”老人说。

谁想半夜时分，老人感到口干舌燥，想起身拿床头柜备好的水喝，谁知一阵天旋地转，水没拿到就倒下了，老人再想起身却动不了，并伴随着恶心难受等症状。老人此时意识清醒，怕是心梗等疾病，立刻想到得喊人来，按响了遥控门铃。门铃响后，儿子儿媳不到一分钟就过来了，一进屋被屋里的热气蒸到，赶紧打开门窗、风扇通风，然后给老人测量体温、血压，用备好的氧气罩给老人吸氧，此时老人意识已经模糊……一番操作后，老人化险为夷，“应该是中暑了，前几天家里有亲戚中暑了，也是这个症状。”老人说。

老人平时危机意识很强，虽然和孩子在同一楼层住，但毕竟不在一个屋子。



为防突发意外，老人搬过来时，家里安装了遥控门铃，和儿子家相通，“我这边按，他们那边就响，他们那边按，我这边也响。”老人说，门铃装了7年了，一直也没发生过类似突发情况，孩子做熟饭有时候会通过门铃提醒他过去吃饭。“如果没有这个门铃，等孩子们早晨喊我吃饭才发现，那就危险了。”

不仅安装了遥控门铃，老人家还常备各种急救药品，药品过期就换新的，虽然没吃过，但没断过；家门也不反锁，怕孩子们进不来；晚上床头常备一杯水……

“分享自己的这个经历，和一些自己的一些生活习惯，主要也想提醒一下独居的老人，平时一定要做好求生准备，一旦意外来临，这些措施或许就可以救命。”老人说。

站立有益心血管 多站多走养成好习惯

提起运动，人们首先想到的可能是跑步、打球、跳操等，却忽略了“站”也是一项随时、随地都能做的运动。近日，一项新研究揭示日常生活中“多站”的好处：有益心血管。哪怕是站起来做家务、洗澡都有好处。日常站立，不需要留整块时间专门站，充分利用碎片时间。不论是年轻人还是老年人，最好把握以下站立原则：

能站着就不坐

生活中改变一些细节，可以帮我们养成站立习惯。比如：尽量少开车，多使用公共交通工具；通勤或外出坐地铁或公交车别“抢座”，尽量多站一会儿；站起来接电话，如果是移动电话还可以走到走廊边走边接；用小容量的杯子喝水，增加站起来去接水的次数；下午如果感到困倦，可以用站立、走动代替咖啡；晚饭最好吃完立刻刷牙，以免窝在沙发里长出小肚腩；站着看电视，或给花浇浇水，给鱼喂个食，做家务，开窗眺望一会，远离沙发。

充分利用午餐时间

午餐是上班族站起来活动的最佳机会，一定要把握好。如果条件允许，尽量饭后散步，既可以缓解困倦感，又能增加运动量，为下午的工作带来活力。老年人午餐后也不要马上午休，最好在屋里溜达10分钟，或站一会儿再休息。

想法走远点

下班回家不妨提前一站下车走回家，既能锻炼身体，又能看看沿途景色，缓解整日的疲劳；开车外出办事，可以把车稍微停远一些，增加走路的机会；能走楼梯就不要坐电梯。

“站桩”练习是很好的缓解肌肉衰老的方法，在家或办公室都可以练习。具体方法：两腿分开，与肩同宽，自然站立，双手抬平放于体前；身体慢慢匀速屈膝下蹲；膝关节屈曲至130°至150°即可。站桩要循序渐进，每次保持的时间要根据个人情况尽可能地延长至3分钟—5分钟。

据《生命时报》

未伏这样吃 身体更健康

水果推荐：梨

秋季空气干燥，容易缺水，而秋梨鲜嫩多汁，含有85%的水分，酸甜适口，含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等，被称为“天然矿泉水”。

推荐吃法：

吃生梨能明显缓解上呼吸道感染患者出现的咽喉干、痒、痛，声音哑，以及便秘、尿赤等症状。

如冰糖蒸梨，可滋阴润肺、止咳化痰，对痛风、风湿病及关节炎也有防治功效，对治疗肺热咳嗽和喉咙痛等效果更佳。

注意：不建议脾胃虚寒的人群吃梨，梨属于凉性食物，吃了以后有可能会损伤脾胃阳气，加重脾胃虚寒的症状，例如会有加重腹痛、

腹胀、腹泻等。

肉类推荐：鸭肉

秋季是鸭子最肥壮的时节，鸭子是凉性食品，具有滋阴养胃、利水消肿的功效，可防秋燥。平时容易患咳嗽、感冒等呼吸道疾病的体质较弱人群，可以在熬鸡汤时，加入山药、莲子、黄芪或西洋参，一般为30克—60克；女性在秋季易皮肤干燥，可加入百合、玉竹，养颜护肤。

推荐吃法：

取净鸭500克剁成小块，净海带150克切成方块，将鸭和海带在开水中焯一下。加水烧开，撇去浮沫，加入大葱末、姜末、料酒、花椒，慢火炖至烂熟，再加入盐、胡椒粉、味精，调味即可。

据《健康时报》

健走点燃激情

沧州健协联谊活动走过6站

□ 本报记者 尹超 摄影报道

伴随着激昂的音乐，健走队身着统一服装、迈着矫健的步伐走来，公园在红白蓝三色相间队伍点缀下，氛围瞬间热情高涨。8月13日5时30分，沧州健走协会精心打造的“点燃健走激情 共铸团队梦想”联谊健走活动第六站，在百狮园开启。沧州健协十中团队、七彩团队、九河团队、赵庄北队4支团队参加了此次联谊健走活动。

“这是我们团队的新衣服，精神吧！”七彩团队一位队员说，为了使队伍整齐划一、动作规范，团队负责人拉来了服装赞助，并利用早上健走时间，对骏马健走的每一个动作进行了拆分演练，让每一位队员精确掌握动作的要领和着力点，规范动作正确健身。

“我们团队的动作越来越标准了。”通过实际讲解演练，十中团队的骏马健走，不论从动作标准度还是队伍整齐度上，都有了大幅度提升。

据了解，从7月底至8月底，沧州健协开展了为期一个月、以“点燃健走激情 共铸团队梦想”为主题的系列联谊健走活动，每周三、周六为活动日。活动旨在扩大健走团队健康发展，吸引更多市民参与到健身队伍中，提高全民身体素质。

狮城公园、植物园、体育场……活动已经走过6站，数十支健走队伍参与其中，不仅充分调动了队员的积极性，提高了健走队伍的专业水平，也吸引了众多新成员加入。

