

立秋后,老年人这样养生

立秋后,真正凉爽的秋天将不远了,老年人身体比较弱,更要注意养生。那么,立秋后老年人怎样养生?一起来看看吧。

立秋的气候特点

立秋到了,但并不是秋天的气候已经到来了。划分气候季节要根据“气候平均温度”,即当地连续5日的平均温度在22℃以下,才算真正秋天的时节。

中国地域辽阔,虽各地气候有差别,但此时大部分地区仍未进入秋天气候,况且每年大热三伏天的末伏还在立秋后第3日。尤其是中国南方此节气内还是夏暑之时,同时由于台风雨季节渐去了,气温更酷热,因而中国医学对从立秋起至秋分前这段日子称之为“长夏”。

立秋后养生三坚持

1.坚持秋冻:俗话说“春捂秋冻”,秋天一到,虽然气温将逐渐降低,但是不要急着增加太多衣服,可以锻炼自己抵御风寒的能力,逐步增强身体抵抗力。

2.坚持秋练:常言道“动则不衰,用则不退。”生命在于运动,在天气寒冷的秋冬季节,老年人更需要适当运动,以增加身体抵抗力。秋季,自然界的阳气由疏泄趋向收敛、闭藏,一方面,老年人相应调整起居作息,做到早睡早起;另一方面,老年人可以适当进行一些力所能及的劳动或运动,如扫地、登楼、做操、打太极拳、户外散步、跳交谊舞、短程旅游等。这样既可以丰富自己的业余生活,还可以锻炼身体,延缓衰老。

3.坚持秋养:秋天是收获的季节,五谷杂粮、蔬菜水果等大量成熟上市。秋季气候干燥,应当注意润肺止咳、生津益气,要多注意补充水分。

立秋后老年人养生饮食讲究

立秋后,空气湿度会逐渐减少,会让老年人感到空气干燥出现皮肤瘙痒、眼干、嘴唇干裂、咽喉疼痛等不适症状,也是我们常说的秋燥反应。老年人除了多补充水分以外,还需要通过饮食调养缓解症状。饮食上多吃富含维生素、蛋白质等物质的食物,比如:西红柿、黄瓜、冬瓜、萝卜;少吃油腻、油炸、烧烤、辛辣的食物。这样可以保持老年人体内的酸碱平衡,更有利于秋季养生保健。

立秋后仍需注意饮食卫生

老年人在立秋后仍需注意饮食卫生,立秋后气温相对还是很高。此时若不注意饮食卫生还是会造成老年人腹痛、腹泻。建议老年人在立秋后仍然少吃生冷泻物,餐具认真清洗消毒,不吃蚊虫叮咬过的食物,不吃剩菜隔夜饭。



▲资料图

立秋养生八大禁忌

一忌:虚实不分。保健养生虽然不像治病那样严格区别,但也分为偏寒偏热两大类。偏寒者畏寒喜热,手足不温,口淡涎多,大便溏,小便清长,舌质淡脉沉细。偏热者,则手足心热,口干,口苦,口臭,大便干结,小便短赤,舌质红,脉数。若不辨寒热妄投药膳,容易导致“火上加油”。

二忌:无病乱补。无病乱补,既增加开支,又害自身。如服用鱼肝油过量可引起中毒,长期服用葡萄糖会引起肥胖,血中胆固醇增多,易诱发心血管疾病。

三忌:多多益善。任何补药服用过量都有害。认为“多吃补药,有病治病,无病强身”是不科学的。如过量服用参茸类补品,可引起腹胀,不思饮食;过服维生素C,可致恶心、呕吐和腹泻。

四忌:重“进”轻“出”。随着人民生活水平的提高,不少家庭天天有荤腥,餐餐大油腻,这些食物代谢后产生的酸性有毒物质,需及时排出,而生活节奏的加快,又使不少人排便无规律甚至便秘。故养生专家近年来提出一种关注“负营养”的保健新观念,即重视人体废物的排出,减少“肠毒”的滞留与吸收,提倡在进补的同时,亦应重视排便的及时和通畅。

五忌:以药代食。药补不如食补,重药物轻食物是不科学的。殊不知许多食物也是有治疗作用的药物。如多吃芹菜可治疗高血压;多吃萝卜可健胃消食,顺气宽胸,化痰止咳;多吃山药能补脾胃。日常食用的胡桃、花生、红枣、扁豆、藕等也都是进

补的佳品。
六忌:凡补必肉。动物性食物无疑是补品中的良剂,它不仅具有较高的营养,而且味美可口。但肉类不易消化吸收,若久服多服,对胃肠功能已减退的老年人来说,常常不堪重负,而肉类消化过程中的某些“副产品”,如过多的脂类、糖类物质,又往往是心脑血管病、癌症等老年人常见病、多发病的病因。饮食清淡也不是不补,尤其是蔬菜类更不容忽视。现代营养学观点认为,新鲜的水果和蔬菜含有多种维生素和微量元素,是人体必不可少的营养物质。
七忌:越贵越补。“物以稀为贵”,那些高贵的传统食品如燕窝、鱼翅之类,其实并无奇特的食疗作用,而十分平常的甘薯和洋葱之类的食品,却有值得重视的食疗价值。另外,凡食疗均有一定的对象和适应症,故应根据需要来确定药膳,“缺什么,补什么”,切勿凭贵贱来分高低,尤其是老年群体,更应以实用和价格低廉为滋补原则。

八忌:恒“补”不变。有些人喜欢按自己口味,专服某一种补品,继而又从多年不变发展成“偏食”、“嗜食”,这对健康是不利的。因为药物和食物既有保健治疗作用,亦有一定的副作用,久服多服会影响体内的营养平衡。尤其是老年人,不但各脏器功能均有不同程度的减退,需要全面系统地加以调理,而且不同的季节,对保健药物和食物也有不同的需求。因此,根据不同情况予以调整是十分必要的,不能恒补不变,一补到底。

立秋后老人适合什么养生运动

●登高

作为一种体育锻炼,登高的保健作用是:能使肺通气量、肺活量增加,血液循环增强,脑血流量增加。秋日登高,由于气候的独特,气象要素的变化对人体生理机能还有些特殊的益处。

对年老体弱者,不可一味强调这种保健效果,登高时间要避开气温较低的早晨和傍晚,登高速度要缓慢,上下山时可通过增减衣服达到适应空气温度的目的。高血压、冠心病等患者,更要量力而行,以防不测。

●游泳

初秋时节适当的冷水泳既能达到满意的健身效果,也能为日后冬泳打下良好的基础。初秋的冷水泳能对神经系统起到明显的刺激作用,加快心跳速度,促进血流量,进而加速身体的新陈代谢。

●慢跑

慢跑对于秋季养生好处多多。慢跑能增强呼吸功能,可使肺活量增加,提高人体通气和换气能力;能改善大脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻动脉硬化;可以促进能量消耗,减少由于不运动引起的肌肉萎缩及肥胖症,并可使体内的毒素等多余物质随汗水及尿液排出体外。

(摘自大众卫生报)

画中消暑乐 历代避暑消夏作品赏

历代绘画中,不乏以“避暑”“消夏”为主题的作品,并且都成为经典作品,例如五代宋初有《明皇避暑图》,后经证实清仿宋的《驷山避暑图》,元明均有《消暑图》,此外,还有寄情山水的“高士图”。这类题材的技法笔墨语言丰富,不同朝代皆有同类题材。



▲刘贯道 消暑图

1 五代宋初郭忠恕已作有《明皇避暑图》

五代宋初,郭忠恕的作品《明皇避暑图》绢本,原藏于故宫博物院,现流传于日本大阪国立美术馆。他的构图十分巧妙,以界画的表现形式展现,画面三分之一是描绘远处的山峰树木,运用了披麻露筋的绘画技法。

《气势庞大精致细腻——郭忠恕的〈明皇避暑图〉赏析》作者李贞,在文中写道:“正因为郭忠恕热爱自然,长期对大自然细致的观察和不断研究,才把此技法运用得如此灵活。此绘画技法非常讲究用笔、用墨和用线,用笔的起落、用墨的浓淡相宜和用线的错落有致。此画法是画山水画的技法之一,适宜于表现山峰细密的纹理,可见郭忠恕的艺术修养极高。”

画面有三分之二是大面积的亭台楼阁,这也是整幅画的主体,都是用界尺画的细直线,用线精致细腻、工整完美。中间的楼阁稍偏左,使其错落有致,巧妙地运用了散点透视的手法,墨笔精致细腻。大面积的亭台楼阁密集,宫廷深处,门廊洞开,或有屏风遮挡,人员穿行其中,巨石、林木、山谷、涧水点缀其间。

郭忠恕的人物画也是十分生动细致的,在整个画面中也贯穿着一些人物的流动,栩栩如生,侍卫、执事人员来往不断,干活的宫女辛苦的劳动和宫殿里的达官贵人形成了鲜明的对比。

2 《驷山避暑图》反映建筑界画成就

以“避暑”为主题的还有《驷山避暑图》,一幅大青绿山水界画,绢本设色,宣和裱装,绘制了唐代帝王贵族前往驷山行宫避暑消夏的情景。曾一度被传为南宋作品,但经考证,此图是康熙四十一年(1702年)八月,扬州袁江以南宋人笔法绘制。驷山是陕西临潼境内断块山,风景奇绝,山水秀美,因距离都城长安较近,是唐玄宗时代的避暑胜地,有著名的华清池。画中国殿有题“九成宫”,九成宫位于陕西麟游境内云台山,是隋末唐初时修建的帝王行宫,唐太宗时重新修葺并常往消夏,亦有“九成宫醴泉铭”的佳话。

首都博物馆馆员李决认为,晋商在艺术审美上对大山大水、精湛富贵、皇家气派的欣赏,促使以鬻(yù)画为生的袁江不断完善自己的创作方向,进一步确立了融雄浑壮阔山水、精工华丽建筑于一体的构思模式,并将这种富丽堂皇、精致气派的风格不断推向极致。有了这样的审美需要,早期老师仇英一派过于妍丽的画风便不能满足袁江的需要,故而自发地上追北宋、南宋院体绘画,大量临习名家之作,取他人所长补己所需,就顺理成章了。

他写道:“《驷山避暑图》是首都博物馆一级藏品,其作为清朝早期江南一带运河经济推动写实绘画复兴的产物,反映了南宋文人画之外,以袁江为代表的职业画群在传承和发展中国传统山水、建筑界画方面的突出贡献,在清代美术史上具有独特的面貌和重要的价值。”

3 魏晋传统与唐人作风内化于文人的创作中

现藏台北故宫博物院的宋人《柳荫高士图》也值得一提,在《石渠宝笈》也有记载。从图中可知,这是一位高士箕踞在柳荫之下,袒胸露腹,且坐前有酒盈樽,自斟自饮,头着葛巾。近前还有一幅手卷展开。而柳荫与高士头部之间的空隙中留有乾隆皇帝的御笔题诗:“柳荫高士若为高,放浪形骸意自豪。设问伊人何姓氏,于唐为李晋为陶。”乾隆皇帝对这幅宋人的《柳荫高士图》十分喜爱欣赏,不仅亲自题诗其上,而且还对这幅

“高士图”上的主人公姓名提出自己的看法:如果这位高士是唐代人物,就是李白,如果是晋代人物,便是陶渊明。任教于广州大学的戴一非撰文写道:“正如乾隆皇帝面对宋人《柳荫高士图》而产生‘李白’或‘陶潜’的疑问,魏晋传统与唐人作风在后代高士图中留下不同的印迹,都内化于文人的创作中,成为他们自觉或不自觉的笔端流淌。”

4 刘贯道《消暑图》描绘的是对儒家入仕生活与道家出世观的相互补充

元代画家刘贯道所作的《消暑图》也值得关注,作品描绘的是对现实儒家入仕生活与道家出世观的相互补充;也有观点认为此卷是现已失散的《七贤图》中阮咸一段;中国社科院研究员扬之水认为这可能是对元代某位高士精妙巧思的肖像画作。

手卷展开,以画幅为界,内外三重,最外层描绘一内府庭院,闲散休憩场景。从左及右站立两位女子,一位女子肩撑一绘有山水之扇,面向画内,与之相对站立一手抱包袱、面容清秀的女子。两人似正在一边窃窃私语,一边向着画面左侧走来。画面视觉中心的榻上斜卧一着道服男子,眉头紧蹙,若有所思,背依隐囊,隐囊后一把阮咸。榻旁方案一堆文玩清供茶茗器具,案前榻旁几架上冰盘内有冰块,冰旁有瓜果。

大榻之后又是一架屏风,屏风中画着一幅山水画,右边近处是高山怪石险峻,树木繁茂,其间一条山路依稀可辨,道路尽头山石掩映处一座古刹隐约可见。古刹之后高山巍峨,蜿蜒至画面左上侧渐远渐隐,左侧中部是一架孔桥,驾于水面之上,将一广阔湖面分隔成前后两段,近处河岸边依稀见得草木影踪。

研究者任蕊认为,这张《消暑图》虽作于元代,却在表现文人高士风雅生活时,于器物中处处流露出唐宋之风。“若从画中之物读取作意,便可见作品的重要,第一在于它是画家用于造境或曰表现风雅生活的各种‘道具’的集成。”

明代唐寅《石林消暑图》写石林消暑,画的似是吴门天平山景色。近处平岗乱石,泉流淙淙流向山外,茂林板桥之上,有高士拄杖入山,不远处一红衣士人正回首相呼。岗后悬崖斜出,危峰入云,泉流奔泻。境界高旷幽绝,画法秀润,虚实生发。画上落款未记岁月,从画法论,似是其较早时期的作品。

(摘自新快报·收藏周刊)



▲唐寅 石林消暑图