

# 秋季养生做到“3不吃”“4不做”“5相伴”

“空山新雨后,天气晚来秋”,又到一年秋凉时,一场秋雨一场寒。秋天是季节交替时候,气温逐渐由热转寒,“阳气转衰,阴气渐隆”,自然界由春夏的生长之性,逐渐过渡到秋冬的收藏之性。一到秋季,各种大病小病就开始“不请自来”。所以,秋季养生就变得很重要。秋季养生,就要做到“3不吃”“4不做”“5相伴”,秋冬才会少生病!

## 3不吃

**1 不吃寒凉之物**  
秋天,万物收敛,要注意不吃寒凉之物。寒凉食物,会导致体内的阳气不足,危害健康。不喝冰饮料、冰啤酒,这些都会刺激肠胃,造成脾胃不和,导致体内湿气重。不吃西瓜,西瓜又名“寒瓜”,秋季,不宜过多进食西瓜,民间有“秋瓜坏肚”之说。尤其是脾胃虚寒的人,秋季更不要贪吃西瓜,会加重脾胃负担,危害脾胃健康。

**2 不吃辛辣之物**  
秋季,易犯“秋燥”,此时,要注意少吃或不吃辛辣之物。烧烤、辣椒、生姜、花椒等食物要尽量少吃,特别是生姜。古书有云“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜”。秋季本就干燥易上火,而生姜属于热性,不宜多食。

**3 不吃油腻之物**  
秋季,天气转凉,人们的食欲也逐渐好转,加之“贴秋膘”之说,很多人便开始“大鱼大肉”进补起来。此时,一定要注意切莫吃太多油腻食物。刚入秋,很多人肠胃功能较弱,如果吃太多肉类及油腻重口味食物,则不利于健康。秋季适当进补,确实不错,但是切记,“贴秋膘”不宜过早。入秋后,要注意清热润燥,可以适当吃一些鸡肉、鱼肉、山药、百合等,既能清热,又可补益。

## 4不做

**1 不洗冷水澡:**秋季,天气转凉,此时一定不要再洗冷水澡了。虽然,有“春捂秋冻”之说,但是,入秋后不能贪凉洗冷水澡,寒气很容易进入体内,对身体造成威胁。

**2 不做剧烈运动:**秋季,是适合运动的季节,但是,切莫剧烈运动。秋季运动,适合做一些有氧运动,如登高、快走、打太极等。老人及高血压、糖尿病患者一定要注意,不可剧烈运动,要及时观察身体变化。

**3 不做熬夜之人:**熬夜,哪个季节都不合适,但入秋后,就更应该顺应天时,早睡早起,不要熬夜。保证充足的睡眠,对于人体健康来说,十分重要。每晚尽量在22:30之前入睡,年轻人保证7小时的睡眠,老年人要6小时。

**4 不要忧心过度:**自古逢秋悲寂寥,由夏入秋,人们在精神情绪上,也会有变化,出现“悲秋”、“伤秋”之情。忧心过度,或常生气,会导致阴阳失衡,影响健康。所以,要学会放松心情,保持心情愉快,遇见烦心事,切不可过度钻牛角尖,一切都要想得开。

## 5相伴

**1 茶相伴**  
饮茶,不仅是传承文化,更是养生的一种方式,两餐之间,可以喝上一杯养生茶!不同的茶饮,也有不同的养生功效。

**养心,喝红茶**  
秋季,喝点性质温和的红茶,是不错的选择,并且,喝点红茶,有助于养心,保护心脏健康。英国科学家,在经过了14年的研究后发现,每天喝红茶3杯以上,能够让患心脏病的概率下降11%。所以,秋季养心,喝点红茶,是不错的选择。

**养肝,喝蒲公英根茶**  
保护肝脏健康,可以将蒲公英根,按照红茶发酵工艺,炒制成茶,可大大降低蒲公英寒性,更适合秋季饮用。蒲公英,入肝经,可排肝毒、降肝火、预防肝损伤,尤其是蒲公英根,效果优于蒲公英叶子。  
现代科学证实,蒲公英根可以对抗体内毒素,解除体内毒素导致的毒性作用,提高肝脏解毒能力,从而保护肝脏健康。用蒲公英根泡水代茶饮,可以很好地保护肝脏健康。

**养脾,喝茉莉花茶**  
茉莉花,芳香入脾,醒脾开胃,治辟秽治痢。用茉莉花泡水喝,还可以促进食欲,帮助消化,改善食欲不振,有助于脾健康。秋季保护脾胃,可以泡点茉莉花饮用。

**养肺,喝玉竹茶**  
玉竹,是“药食两用”的小植物,《神农本草经》《本草纲目》皆将其列为上品。玉竹,味甘多脂,质柔而润,是一味养阴生津的良药,可润肺止咳,改善咽干舌燥,还可以生津止渴,提高免疫力。  
所以,用玉竹泡水,可以很好的润肺、排毒,有益健康。

**养肾,喝玉米须茶**  
玉米须,味甘、性平,不仅入阴阳胃经,而且归肾、肝、胆经。可利水消肿、清肝利胆。经常喝点玉米须水,有助于促进肾脏排毒,预防肾炎,保护肾脏健康。

**2.动相伴**  
俗话说:生命在于运动,动则不衰,用则不退。

**早起搓搓手,调养心肺:**手心,有劳宫穴,是心经的主穴。搓手的时候,可以按摩此穴,通过经络刺激心脏,让脏器兴奋起来,帮助人体迅速恢复体能。

**揉足三里,健脾胃:**中医,把胃经称为“长寿经”,并途径膝关节。  
饭后20分钟左右,用手反复摩擦膝关节,可以使胃经通畅。同时,按揉小腿外侧足三里穴,5分钟,可生发胃气、燥化脾湿,有助延年益寿。

**做莲花逍遥式,通肝胆:**莲花逍遥式,可以疏通身体两肋的肝胆经。  
取坐位,右腿伸直,左腿弯曲平放在地面上,左脚心贴在右大腿的内侧。然后,身体向弯曲的左腿方向扭转,右手去抓右脚尖,左手臂向天空的方向伸展,尽量使身体保持在一个平面内。持续一分钟,会感觉有一股暖流流向肋部,左右各练习8次。

**深呼吸,清肺排浊:**每天早、中、晚,到室外清新的地方做深呼吸。  
吸气时,小腹微向外胀,呼气时,小腹内收,使控制呼吸的横膈膜下沉,以增加胸腔容量,扩充肺部功能,达到吐故纳新、调养肺功能的目的。

**3.笑相伴**  
每天笑一笑,有助心情舒畅,促健康。研究表明,乐观主义者,通常比悲观主义者,多活12年。所以,生活中,经常笑一笑。笑一笑,还可以锻炼心肺功能,有助于心肺健康。

**4.友相伴**  
经常和朋友相约,聚在一起,有助于身心健康。澳大利亚研究发现,交友有益长寿。朋友可以给你关怀、可以给你关心。当我们在享受朋友的支持时,你就会发现压力瞬间小了很多。日常,有几个好友相伴,生活多了乐趣,身体也更健康哦。

**5.书相伴**  
读书是精神食粮,一本好书能有益终身,经常读书能知天下事。天天用脑,精神不老。博览群书,益智益脑,看书读报,眼明心高。读书可以愉悦身心,促进身体健康。

(本报综合)

## ●荐书

### 《艺术》

作者:(法)雅  
丝米娜·雷扎  
译者:宫宝荣

版本:上海译  
文出版社  
2018年7月

现代艺术总是能带给人们有趣的争论,例如“这是艺术吗”“它真的值这个价钱吗”“你看得懂吗”等等。法国剧作家雅丝米娜·雷扎的《“艺术”》就从这样一个话题展开。剧本的人物只有三个,一位名叫塞尔吉,他花20万法郎买了一幅“有白色对角的白底油画”,另一个名叫马克的朋友认为他买了张废纸,还和评论家一样装腔作势地说这是艺术,第三个朋友伊万一会儿觉得塞尔吉说得对,一会儿又觉得马克也挺在理。对“艺术品”的争论完全颠覆了三个人的生活,让三个朋友的友情破裂。  
但在最后,这些反而在那件白底油画身上得到了和解,马克用墨水笔在画上乱画了一个滑雪者,塞尔吉也觉得让艺术品破坏了友谊并不值得,也用水把油画冲洗了一遍。于是,他们在白纸上看到了一个出现过又消失的人。这时,对艺术品的术语分析、它的市场价值都不再重要,艺术通过感性抵达了人的心灵并以此证明了自己。

# 当我们老了,想要怎样的陪伴?

重阳佳节,你有回家为父母泡上一杯热茶,或是准备几个拿手好菜吗?如果远在外地,是否通了电话为父母拜节呢?近日,记者走进社区,听老人们聊起节日心愿,在身体健康、开心长寿等心愿中,希望子女常伴左右成为老人们的最大心愿。然而忙碌的工作与生活,渐渐使“陪伴”成为奢侈品,有些子女即使回家,对着手机的时间或许也长过面对父母的时间。那么,对于“陪伴”,老人想说些什么呢?

## 父母说

### 工作忙没时间陪,没关系,不要担心我们

重阳节,家住天元区国脉家园的刘峰阿姨接到大女儿的电话,“妈妈,爸爸,重阳节快乐啦!”71岁的刘峰和老伴轮换着听电话,与女儿一家聊起了气候变化和社区活动。还不到8点,住在株洲的儿子、女儿两家又买了新鲜的菜进门,并叮嘱老两口只管出门活动,“今天的饭菜我们来做,你们只管过节。”  
下午下班后,家人们下班回家,为老人准备了满满一桌饭菜,“像过年样的,都回来了。”

刘峰说,一家人吃完饭后,子女还拿出两张当晚神农大剧院里湘剧《田老大》的门票,驱车送二老去剧院看剧。  
刘峰说:“他们工作都很忙,但过节或者生日这些日子都为我们准备了很多,三个孩子都很尽心,所以我跟老伴也想减少对他们的麻烦,每次也是叮嘱他们好好工作,现在我们身体都很不错,不用太担心我们。”

### 希望在一起时,多听听关于你的事

家住荷塘区西子花园的王辰璧今年69岁,最近,王叔叔参加了快乐老年大学的二胡班,他说儿子对他的学习非常支持,不但帮忙交学费,对自己演出的视频还会分享到朋友圈。  
王叔叔的儿子定居长沙,回来看望二老的时间比较多,王叔叔说,可能是因为回得相对比较多,所以儿子与父母之间的沟通并不太

多,“沟通的最多的,就是关心我们的身体。”王辰璧说,现在我们的身体也还行,不用太操心。“我们就想多听听关于他自己的事,工作上的,生活上的,都可以。”王叔叔说,可是儿子好像更愿意与他的朋友、同龄人倾诉,不希望跟二老多说说关于自己的事,“也许他觉得我们老人帮不上什么忙吧。”

## 父母说

### 回来玩手机,还要我们做饭伺候着,不如不回

家住石峰区杉木塘的刘女士今年66岁,退休后身体还不错,于是还继续做着曾经的小生意。刘女士的女儿嫁到外地,每逢节假日,女儿一家都会从广东回株洲,虽然因为女儿的回归家中热闹了许多,可刘女士觉得,女儿一家四口每次回家的几天时间,打乱了自己日常的生活状态。

“回家就什么都不干,第一天话多一点,后面就玩手机,女婿玩电脑,两个孩子跟我抢电视,家里鸡飞狗跳的,还要两个老的去做饭,收拾屋子,他们过节完了回广东,家里都要收拾一两天才能恢复,弄得我们很累。”刘女士认为,子女可能真的是回来休假的,但对老人来讲,这样的陪伴没有太多意义,“不如别回来,省心。”

### 我想去孩子身边多陪着,但现实也挺无奈

家住天元区白鹤社区的万女士今年63岁,今年的重阳节,正好是她的公历生日。早在一周前,远在北京的儿子就和她打电话、视频拜节祝寿了。“妈妈,您生日我回不来,要不给您订个大蛋糕,和阿姨们吃饭时一起快乐一下。”  
因为丈夫过世,身为独生子女父母的万女士平时都和业余合唱团、舞蹈队的姐妹们一起度过。生日前一天,她通过快递收到儿子送给她的包,“他花了很多钱买的,告诉我要在生日

这天提出来,感受孩子的心意。”  
因为工作忙,万女士说儿子一年仅回来1-2次,见面少,她很希望孩子陪在身边,“他工作忙,不回来没事,我可以去北京陪着他们,帮忙带孙子、做饭。”万女士说,她媳妇是北方人,加上之前自己照顾生病的丈夫,没有去带孙子,所以现在媳妇不是特别理解她的孤独,“儿子也是为了减少矛盾,没让我去北京,现实挺无奈的,所以也就只好一个人在这边了。”

## 七嘴八舌

**秦先生 41岁** 那些回家玩手机的子女,都是很自私的。这样的子女不仅在父母面前玩手机,在他们的孩子面前,肯定也是玩手机,要不得。无论是对向上的父母,还是向下的子女陪伴,都是不合格的。  
**刘建民 67岁** 我们年轻的时候回家时间也少,现在年轻人工作这么忙,我能理解他们,作为父母,如果身体还好,就尽量别给子女添麻烦。打电话、发发微信也可以的。

**小欧 26岁** 既然都选择回家了,肯定要好好陪父母啊,我爷爷奶奶就很喜欢我们回家,每次我们陪他们看电视,跟他们讲明星的八卦,他们好开心的,就像小时候他们给我们说英雄故事一样,这样才是好的传承。

**谭睿宁 47岁** 父母就是希望你常回家看看,如果不能,就打个电话多聊几句,我孩子在国外,她也会关心我,但主要还是我听她说学习生活上的事,好的坏的说了我就安心了,父母也是如此,多跟他们说说我们的事,他们也会安心。

## 专家意见

### 我也想问,你回父母家了你“人”回家了吗?

王华 国家二级心理咨询师

我们传统文化里很注重家庭内部代际间的情感联结,尤其是对上讲究孝道,以此让个体发展从根源上去吸收养分。而在西方文化里,由于历史的原因,他们更注重个人力量的作用,而相对忽视从家族源头上去吸收营养。

改革开放四十年了,国门打开带来了外来文化的冲击,年轻人会吸收很多西方观念纳入自己的价值体系,不知不觉中行为方式与上一代拉开了很大距离,比如他们会花更多时间去关注外部的平行世界,因为这会给他们带来更多的个人发展机会,而越来越少地回望自己曾经走出来的那个源头。

也许这是我们的年青一代或将是后面几代人生存的一种心理状态,也是当下社会普遍存在的一种心理状态。它没有对错,只是必然。

老年社会的到来,使如何陪养老老的问题越来越突出。作为后代,你在尽情享受时代给你带来的福利和机遇的同时,还可以思考一下,生养了你的那个家庭,不管你承不承认、愿不愿意,它都给了你太多的家族印记,那些是一直在不断滋养你的密码,并且还将一直持续。放下手机,好好听听父辈们来自历史的声音吧!

今天看到个段子:一个老师问学生“签到了吗?”学生回答“签了!”老师又问“你们人到了吗?”学生懵了,然后……

我也想问,你回父母家了,你“人”回家了吗?

(凌晨)

