

# 立秋养生文化



在秋季养生中,《素问·四气调神大论》指出:“夫四时阴阳者,万物之根本也,所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门,逆其根则伐其本,坏其真矣。”此乃古人对四时调摄之宗旨,告诫人们,顺应四时养生要知道“春生夏长,秋收冬藏”的自然规律。要想达到延年益寿的目的就要顺应之,遵循之。

整个自然的变化是循序渐进的过程,立秋的气候是由热转凉的交接节气,也是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期,是万物成熟收获的季节,也是人体阴阳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、皆以养收为原则,具体地讲,把中医理论中,事物属性的五行(木、火、土、金、水)分类归纳:如自然界中的五音(角、徵、宫、商、羽);五味(酸、苦、甘、辛、咸);五色(青、赤、黄、白、黑);五化(生、长、化、收、藏):

五气(风、暑、湿、燥、寒);五方(东、南、中、西、北);五季(春、夏、长夏、秋、冬)。人体中的五脏(肝、心、脾、肺、肾);六腑(胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦);五官(目、舌、口、鼻、耳);五种形体(筋、脉、肉、皮毛、骨);五种情志(怒、喜、思、悲、恐);五声(呼、笑、

歌、哭、呻)。

由此可见,秋内应于肺,肺在志为悲(忧),悲忧易伤肺,肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降,易生悲忧之情绪,所以在进行自我调养时切不可背离自然规律,循其古人之纲要“使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平;无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也”。

秋季为人体最适宜进补的季节,以在冬季到来时,减少病毒感和防止旧病复发。

立秋养生文化包括如下几个方面:

## 精神调养

要做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解,以避肃杀之气,同时还应收敛神气,以适应秋天容平之气。

## 起居调养

立秋之季已是天高气爽之时,应开始“早卧早起,与鸡俱兴”。早卧以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展,且防收敛之

太过。

秋季空气中湿度小,皮肤容易干燥。因此,在整个秋季都应重视肌体水分和维生素的摄入。

立秋乃初秋之季,暑热未尽,虽有凉风时至,但天气变化无常,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情况。因而着衣不宜太多,否则会影响机体对气候转冷的适应能力,易受凉感冒。

## 饮食调养

立秋以后气温由热转凉,人体的消耗也逐渐减少,食欲开始增加。因此,可根据秋季的特点来科学地摄取营养和调整饮食,以补充夏季的消耗,并为越冬做准备。

《素问·脏气法时论》说:“肺主秋……肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之。”可见酸味收敛肺气,辛味发散泻肺,秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品,适当多食酸味果蔬。

秋时肺金当令,肺金太旺则克肝木,故《金匮要略》又有“秋不食肺”之说。秋季燥气当令,易伤津液,故饮食应以滋阴润肺为宜。《饮膳正要》说:“秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒饮。”更有主张入秋宜食生地粥,以滋阴润燥者。

秋季气候干燥,夜晚虽然凉爽,但白天气候仍较高,所以秋季进补要根据“燥则润之”的原则,选用“防燥不腻”的平补之品,应以养阴清热、润燥止渴、清新安神的食品为主,可选用芝麻、蜂蜜、银耳、乳品等具有滋润作用的食物。还有菱白、南瓜、莲子、桂圆、红枣、核桃等。

患有脾胃虚弱、消化不良的人,可以服食具有健脾补胃的莲子、山药、扁豆等。

秋季出现口唇唇焦等“秋燥症”的气候,

应选用滋养润燥、益中补气的食品,这类食品有银耳、百合等,可起到滋阴、润肺、养胃、生津的补益作用。

还有,我国东南沿海地区于“立秋”时,一般可种植下列蔬果:

北部:高丽菜、花椰菜、茄子、芹菜、乌豆、白豆、葱。

中部:番茄、茄子、芹菜、芥蓝菜。

南部:高丽菜、长年菜、番薯。

可捕获下列鱼类:目吼、卓vri、鲜鱼、龙尖、沙丁鱼等。

秋季时节,还可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以益胃生津。

立秋食谱主要有生地粥,可滋阴益胃,凉血生津。还可作为肺结核、糖尿病患者之膳食。

黄精喂时:可补脾润肺。对脾胃虚弱,饮食不振,肺虚咳嗽,病后体弱者尤其适宜。

五彩蜜珠果:生津止渴,和胃消食。

醋椒鱼:健脾开胃,填精,益气。

## 运动调养

进入秋季,是开展各种运动锻炼的大好时机,每人可根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目。运动调养自古以来就有一套秋季养生功,即《道藏·玉轴经》所载“秋季吐纳健身法”,具体做法:清晨洗漱后,于室内闭目静坐,先叩齿36次,再用舌在口中搅动,待口里液满,漱练几遍,分三次咽下,并意送至丹田,稍停片刻,缓缓做腹式深呼吸。

吸气时,舌舔上腭,用鼻吸气,用意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出,呼气时要默念“晒”字,但不要出声。如此反复30次。秋季坚持此功,有保肺健身之功效。

秋季运动还可以打拳、舞剑、游乐等。

# 老年人如何预防老年痴呆

## 老人如何预防老年痴呆

### 1、智力训练

勤于动脑,以延缓大脑老化。有研究显示,常用脑,常做有趣的事,可保持头脑灵敏,锻炼脑细胞反应敏捷度,整日无所事事的人患痴呆症的比例高。老年人应保持活力,多用脑,如多看书,学习新事物,培养多种业余爱好,可活跃脑细胞,防止大脑老化。广泛接触各方面人群,对维护脑力有益。和朋友聊天、下棋等,都可激荡脑力,刺激神经细胞活力。

### 2、多社交

多社交有助于改善认知能力。多与朋友外出进餐或参加体育活动、旅行、聚会、看电影、听音乐会、参加各种俱乐部、参加社区志愿活动、常看亲朋好友等活动,都有助于改善记忆和思维能力。

### 3、精神调养

精神之调养重在调节七情之气,注意保持乐观情绪,应节思虑、去忧愁、防惊恐,要宁静无惧,恬淡虚无,与世不争,知足常乐,清心寡欲。做到外不受物欲的诱惑,内不存情感的激扰,这样气血调和,健康不衰。注意维持人际关系,避免长期陷入忧郁的情绪及患上忧郁症,避免精神刺激,以防止大脑组织功能的损害。另外,家庭和睦可以保持心情愉快,能增强抗病能力。

### 4、加强体育锻炼

许多人都知道,运动可降低中风几率,其实,运动还可促进神经生长素的产生,可预防大脑退化。除整体性全身活动外,应尽量多活动手指。

### 5、保护视力

密歇根大学最新研究发现,保持良好视力,老年痴呆症危险减少63%。如果视力不好,那么每年看一次眼科,并接受相应治疗,那么老年痴呆症危险也会减少64%。眼睛可反应和影响大脑功能,特别是老年人群。视力不好,一定要及时就医。

## 老年痴呆症有哪些前兆表现

### 1、记忆障碍

记忆障碍出现于早期,尤其是近记忆障碍,几十小时甚至数分钟前发生的事情都无法回忆。患者日常生活表现为“丢三落四”、“说完就忘”,反复提问想通的问题或反复述说相同的事情。

### 2、语言障碍

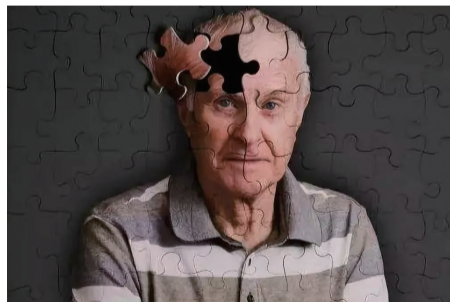
找词困难往往是老年痴呆症中最早出现的语言障碍,主要表现在说话时找不到合适的词语,由于缺乏实质词汇而表现为空话连篇;或由于找词困难而用过多的解释来表达,终成唠唠叨叨。

### 3、视觉空间技能障碍

在老年痴呆症早期及可有视觉空间技能障碍,其症状包括不能准确地判断物品的位置。有些痴呆患者在疾病的早期就可能在熟悉的环境中迷路。

### 4、书写困难

因书写困难而导致写出的内容词不达意,如写信不能写清含义,这常常是引起家属注意的首发症状,特别是一些文化修养较好的老人。研究认为书写错误与远记忆障碍有关。



## 老年痴呆的危害有哪些

首先,老年人一般都是从健忘开始慢慢患上老年痴呆的,随着记忆力不断的下降身体的其他方面也出现一些不能自理的情况,甚至有的老年人出现一些幻听或者幻觉。老年痴呆还会对老年人的寿命造成一定的影响,有资料显示大部分的老年痴呆症患者平均寿命都不是特别的长,仅仅只有六年的时间。

其次,老年痴呆是一种比较慢性的疾病,治疗起来也是相当的困难,所以治疗时间的延长就会给家庭的经济造成一定的负担,老年人的生活不能自理,那么饮食和起居这些日常的花费都是一笔不小的数目,还有长期的服用药物的费用,往往是一般家庭无法忍受。

最后,其实家中的老人患上了老年痴呆虽然给老年人带来非常严重的伤害,但是最痛苦的还是家人们,随着疾病的不断发展老年人的思维会出现一些返老还童的状态,因为在情绪方面,思想方面都无法和老人沟通,家属们往往感到特别的绝望,所以老年痴呆这一疾病也影响着家庭所有成员的身心健康。

# 养猫的好处

人类养猫,对人的精神、情感、健康会产生有利影响。

## 1、对精神产生的好处

想象一下,当你在外工作劳累了一天,回到家后,有只猫咪躺在你怀中“喵喵”地撒娇,用毛茸茸的身体蹭你的腿脚,你会不会感觉一天的疲惫感都消失了?养猫,可以令人精神愉悦,心情放松。

## 2、对情感产生的好处

如果一个人独住在大城市中,身边没有亲朋好友,时间久了人会变得孤独、抑郁,如果此时有只猫陪伴自己,在喂猫、逗猫、铲屎等互动中,人的孤独感、焦虑感会得到缓解,身心会得到治愈。

## 3、对健康产生的好处

最近,英国国家健康和保健医学研究所发表了一篇文章,建议老年痴呆症患者多养猫,以刺激大脑,减慢记忆衰减的速度,缓解病情。还有研究显示,养猫有助于减低血压、降低甘油三酸酯和胆固醇,有利于降低人类死于心血管疾病的风险。