

温馨提示

郭旭光

“老慢支”重在秋防



秋季的气候特点为乍寒还暖，老年人慢性支气管炎(简称“老慢支”)患者往往容易忽视防治，导致冬季寒冷季节病情反复发作甚至加重。入秋后气候逐渐转为寒冷，昼夜温差大，室内外冷热变化剧烈，而呼吸系统对寒冷的刺激较为敏感，寒冷导致血管收缩，使吸入的冷空气不能及时加热，呼吸道黏膜受到寒冷的刺激，从而诱发老慢支急性发作。因此，入秋后要提早预防老慢支，防治疾病的复发或加重。

利用每天收听到的天气预报，提前采取预防措施。冷空气来时，应及时增添衣物、加强保暖、避免受凉；在日平均气温降至10℃以下时，出门宜戴帽子；大风外出时，最好戴上帽子、口罩、围巾，以免吸入粉尘、冷空气等。

一年四季坚持适当的体育锻炼，秋冬时更应加强体育锻炼，以提高机体对寒冷的适应能力。可根据自己的兴趣爱好，选择1~2项，如八段锦、慢跑、散步、太极拳等。

注意室内环境卫生，中午气温高时适当开窗通风。吸烟者要尽早戒烟。进入公共场所或特殊环境时，注意戴好口罩，防止吸入有害气体、烟尘等。

日常饮食宜清淡而富含营养，多吃新鲜蔬菜和水果。豆浆和豆制品等优质蛋白既能补充老慢支对机体造成的营养损耗，且无生痰生火之弊，故可常吃。

积极防治上呼吸道感染，特别是感冒。如已有咽喉疼痛、咳嗽、咳痰等咽喉炎及气管炎的症状，应在医师指导下早期选用抗菌、抗病毒药物，以防疾病进一步严重发展。上呼吸道感染若不及时治疗，极有可能转为下呼吸道感染。

如果每年定期(秋季)发生呼吸道感染、支气管炎加重等，可以提前1~2周进行中药汤剂的服食调理，以避免感染发生。

教你一招

秋天采制养生茶

秋天，到田野山间郊游时，可动手采集、制作野花茶野果茶，在一饱口福的同时，还能养生保健，益寿延年，可谓“一举多得”。

枸杞茶 深秋时节，枸杞一丛丛枝条上的叶子落尽了，只剩下串串鲜艳艳、晶亮的红果儿。这些野生枸杞果虽没有培植出来的枸杞果个儿大、品相好，可它们田野坡岭里生长，不经化肥农药污染，味儿纯正厚实。秋游时寻觅采集回来，冲洗干净，晾晒干爽，可趁鲜冲饮，也可晒制果干泡茶。枸杞果中医称“枸杞子”，性味甘平，具有养肝、滋肾、润肺等功效，常饮食可补肝肾真阴不足，解劳乏内热之苦，并能降糖、抗脂肪肝，提高人体免疫力。

野菊花茶 野菊花又名山菊花，路边黄、九月菊等，地边、坡岭、山间都有它们的足迹，从初秋可一直开到深秋、初冬。秋游时，随手采集一些，晒干或熏蒸可入茶，色泽金黄醒目，口味馨香微苦。野菊花入药，性味苦、辛、凉，具有清热解毒、明目、降血压等功效，常饮野菊花茶可预防风寒感冒、降低治疗高血压，对肝炎、痢疾、痈疖疮等也有明显效果。此外，还可将野菊花干花填充枕头，经常使用有健脑明目、预防失眠的作用。

山枣茶 山枣又名小酸枣、山枣、棘、葛针棵子，为灌木或小乔木。深秋时节，山枣树结出一串串红艳艳的枣子，果肉稀少，圆而硬的果核占了多半，味儿酸不唧唧的。这些没多少人理会的野山枣却是好东西，其营养价值和药用价值都很高，中医典籍《神农本草经》很早就有记载，说它可“安五脏，轻身延年”，具有养肝、宁心、安神、敛汗的作用，医学上常用它来治疗神经衰弱、心烦失眠、多梦、盗汗、易惊等症。到山上郊游时，戴上手套，采集一两袋回来，洗净晾干，可煮茶可泡茶，茶色嫣红暖心，看着让人舒畅，若嫌味道太酸，可加点枣花蜜饮用，其风味独特，比其他果茶更令人品之不尽。

保健有方

躺着做做保健操

说起健身与运动，很多人总会习惯性地表示，平日里因为太忙，才会导致没时间运动。其实，运动并不一定要高强度，让自己透支体力。这样的过度运动，对于健康反倒适得其反。同时，适时适度的运动，也并不见得就费时间。有时，生活里见缝插针地进行肢体方面的活动，并非难事。

比如，每天起床前，或者晚上睡觉前，这一点点的时间看似微不足道，但若能善加运动，也能收到奇效。人躺在床上时，有几个动作，可以用来进行腿脚方面的保健。

首先是单侧低位屈膝蹬脚。平躺在床上，双手紧贴腿部，手掌向下。抬起左下肢，与床呈30度至45度，脚背向内绷直，屈膝后向上蹬，每组5次，换右下肢进行。

其次是单侧低位旋转脚踝。这个动作，与上一个动作颇为类似，只不过上一个动作是蹬腿，而这个动作则是旋转脚踝。平躺在床上，双手紧贴腿部，手掌向下。抬起左下肢，与床呈30度至45度，脚背向内绷直，然后旋转脚踝，顺时针、逆

时针各5次为一组，换右下肢进行。

再者是单侧高位屈膝蹬脚外旋。平躺在床上，双手紧贴腿部，手掌向下。抬起左下肢，与床呈60度至85度，脚背向内绷直，屈膝后向上蹬，然后脚带动下肢向外侧旋转，5次为一组，换右下肢进行。

最后是双侧高位抬腿蹬脚。平躺在床上，双手紧贴腿部，手掌向下。抬起双下肢，与床呈60度至85度，脚背向内绷直，屈膝后向上蹬，5次为一组。

做这套腿脚保健操时，床不宜太软，双手尽量保持不动，肩部不要离开床。可根据体力选择做1组至5组，每组做完可休息5秒至10秒。

这套保健操的作用，在于活动养护腿脚的血管，使下肢的血管畅通，从而防止很多人因为生活习惯或上了年纪所产生的一些腿脚病变。这套保健操的便利之处，在于可以利用起床前或睡觉前的这段时间，且活动强度低，老少咸宜，还不影响睡眠，堪称是因时制宜的保健操。

经验之谈

我的睡眠良方

2019年我因腰腿疼多方治疗无效，焦虑不安，那年人秋后每天仅睡不到5个小时。去年调整了心态，不再治疗，睡眠质量逐渐提高，每天达6小时。今年，我继续保持良好的生活习惯，取得了较好效果，具体做法如下：

1. 每天骑自行车。我往年主要走步健身，然而走得多会腰腿疼，今年改为以骑自行车为主。无论回了大同，或来到太原，每天都要骑行健身。滨河自行车专用道开通，这里绿草如茵，树木葱茏，风景秀美，空气清新。我双脚交替踏蹬，车轮滚滚前行，心旷神怡，精神振奋，健身事半功倍。

2. 饭后散步。我每天晚饭后走一走，加速了新陈代谢，有助于食物消化，体温也会上升，促进了睡眠。“饭后走一走，活到九十九。”很有道理，尤其晚饭后的散步。

3. 经常按摩头部。我常在临睡前按摩，此法行之有效。我使用的电按摩器拳头般大小，上部凸出圆且光滑，底部有4个塑胶小爪。开启后握着它在头上前后左右移动，小爪子不停地旋转，加速了头部血液循环，感觉非常舒适。

4. 控制饭量。我坚持每餐七分饱，尤其晚饭，少食胃则安，睡眠自然好。而贪嘴往往得不偿失。尽管吃得少，但要营养好。做到温软烂，吃饭时细嚼慢咽。

5. 把心放宽。我一年来的实践证实，好心态胜过灵丹妙药。把心放宽很重要，少管闲事少操心。没有焦虑感，消除了烦恼，心态平和自然睡得香。

我坚持做到以上5条，使得睡眠越来越好，感觉神清气爽，步入了良性循环的轨道。

心理导航

老来交友益身心

卓成

有不少老年朋友认为，退休就意味着老了，就应该回归家庭，帮着子女照看下一代，尽一番家长的责任，也享一享天伦之乐，颐养天年。在这种理念指导下，许多老年朋友渐渐减少了与外界的交往，慢慢地，心理开始出现孤闷、寂寞和郁郁寡欢现象，有的人甚至出现心理问题，不愿意或害怕与外界来往，常常因可能发生的交往而犯愁，甚至把自己孤立于同学、朋友之外。有研究表明，这类老年人，比那些心态乐观、与同学朋友常来常往的老年朋友明显衰老得要快很多。

我们知道，朋友本来就是一个亲切而又温暖的字眼。当我们遇到困难时，有朋友伸出援手，帮一把，那是真幸运！当我们思想苦闷有了心结时，有朋友倾听，有朋友疏导，能说说“掏心窝子的话”，那是真快乐！

尤其是当我们退休后，儿女们还在忙着事业，家里整天只有老两口，如果这时我们尚有知己一二，想起时，说说话，生日时、节日时，互致问候，聊上几句知心话，那是多么惬意和幸福啊！

然而，由于生活境遇和理念不同，不少老同志在退休后却选择了不同的生活方式。有的人刚刚60岁，就觉得自已已经老得不中用了，开始抱着坐等夕阳西下的心态。也有很多乐观的、热爱生活的人，选择了与前者截然不同的生活态度和方式，他们或走出家门，或三五成群，在晨练、读书、唱歌、朗诵、交友、旅游中欢快地生活。

我有一个忘年交，今年快90岁了，他和老伴都是省内知名的老教授，老两口特别乐观，也很合群，基本上坚持晨练、听书、读诗，经常约二三好友串门聊天，偶尔还在一起聚餐，交流写作体会。有时候，还骑上电动三轮车，拉上老伴去市场买东西呢。年近九旬的二老，还有着年轻人的心态，有着乐观向阳的心理，在慢时光的老年生活中，在与朋友交往过程中过着幸福快乐的生活。

可见，不同的人生态度带来不同的生活状态，带来不同的幸福体验，也带来不同的身心状况。人生美好，十之七八是相似的，而不同的就在于如何选择和取舍，在于我们对自己下一段人生意义的认识和态度。

中国有句老话，树老怕枯，人老怕孤。孤寂催人老。交朋友，不是年轻人的专利。老年人也需要交朋友，需要简单生活理念，要想身心健康，快乐生活，就要多交正能量的朋友，远离负能量的人，傻傻地活，快乐地过。要珍惜彼此的相交，在包容互谅中巩固彼此的情谊，延展幸福快乐。有一个退休之后的朋友圈，让它成为我们的第二精神支柱。

在良好心态下，除了有几个贴心朋友，再有一两个情趣爱好，我们的老年生活就会有趣而有意义。这样才能天天开心，与快乐相伴。其实，幸福就在简单而平凡的生活中，就在与人交往过程中，这样便没有孤独寂寞，没有恐惧和忧愁，还能不断扩展幸福生活的宽度，提升生活的质量，使人精神愉悦，健康长寿。

