

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,老年性慢性支气管炎(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

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。进出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

刘琪瑞

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。秋游时寻寻觅觅采集回来,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、

疏风散热、散瘀明目、降血压等功效,常饮野菊茶可预防风寒感冒、降低治疗高血压,对肝炎、痢疾、痈疖疔疮等也有明显效果。此外,还可利用野菊干花填充枕头,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,看着让人舒惬,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

郭华悦

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,这一点点的看似微不足道,但若善加运动,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

王建章

2019年我因腰腿疼多方治疗无效,焦虑不安,那年入秋后每天仅睡不到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,然而走得多了会腰腿疼,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。我一年来的实践证明,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,就觉得自己已经老得不中用了,开始抱着坐等夕阳西下的心态度日。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。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,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。

