



由于寒露的到来,气候由热转寒,万物随寒气增长,逐渐萧落,这是热与冷交替的季节。在自然界中,阴阳之气开始转变,阳气渐退,阴气渐生。气温逐渐下降,继“白露身不露”之后,又到了“寒露脚不露”的时节。与白露相比,寒露除了不能赤膊露身外,还有夏天的凉鞋也不要穿了,以防凉气从脚底侵入体内。

**早睡早起**  
秋季凉爽之时,人们的起居时间也应作相应的调整。寒露过后,昼短夜长,要注意早睡早起,不要熬夜。精神调养也不容忽视,由于气候渐冷,日照减少,风起叶落时常在一些人心中引起凄凉之感,出现情绪不稳,易于伤感的忧郁心情。因此,保持良好的心态,因势利导,宣泄积郁之情,培养乐观豁

10月8日是寒露。从寒露开始,雨水渐少,天气干燥,昼热夜凉。从中医角度上说,这时气候最大的特点是“燥”邪当令,而燥邪最容易伤肺伤胃。此时,人们的汗液蒸发较快,因而常出现皮肤干燥、口干咽燥、干咳少痰,甚至会毛发脱落和大便秘结等。

达之心是养生保健不可缺少的内容之一。

**适当“秋冻”**  
季节刚开始转换时,气温尚不稳定,过多过早地增加衣服,一旦气温回升,出汗受风,很容易感冒。“秋冻”也是有一定讲究的,比如脚部、肩部、肚脐以及腰部都是不能被冻的。俗话说,“病从寒起,寒从脚生。”即便是锻炼自己的抗冻能力也不能让脚部受凉,尤其是女性要特别注意,脚部受寒很容易导致子宫、下腹部血液循环不畅,从而导致经期提前或延迟,严重者还会造成痛经或月经不调。肩部受凉后

会致使上肢血液循环不畅,让人明显感到肩部酸痛,颈椎僵直,甚至头晕。如果肩颈长期受凉,就易造成颈椎病,易发肺部疾病。

应值得注意的是,秋季有5种人不宜“秋冻”,分别为消化道溃疡患者、脑血管疾病患者、慢性肺病患者、心血管疾病患者和关节炎患者。

**经常运动**  
秋季人们要加强体育锻炼,提高身体的御寒能力和抵抗疾病的能力,为冬季寒冷的到来做好准备,预防感冒。同时,与家人朋友多交流,保持快乐的心情。寒露时节,秋高气爽,非常适合登高望远。领略大自然的绮丽景色,既可尽舒胸怀,又可增强体质,其乐无穷。

(石 恺)

## 康 复 KangTu

早期的进行康复治疗可以使患者功能得到最快、最大程度的恢复,尽早的重返社会,减轻患者的痛苦。患者的康复大致分3个阶段。

第一阶段(1~2周):急性期阶段主要是消炎止痛、预防和治疗肿胀,因此,康复的手段有低频电刺激治疗肩关节周围肌肉,同时进行冰敷,进行肌肉的收缩训练以及肘

## 锁骨骨折术后康复

关节和手关节的主动活动训练。  
第二阶段(2~6周):术后2周时增加手指握力训练,并做肩关节外展、内收的被动运动或助力运动以防关节粘连。术后3周增加肩关节屈曲、伸展、内旋、外旋训练,以及肘部屈伸和前臂旋前和旋后的抗阻训练,仰卧位时,做头与双肘支撑的挺胸训练。

第三阶段:肩关节是一个非常

灵活的关节,能够进行多方向的运动,包括屈曲、伸展、内收、内旋、外旋以及肩关节的各种复合动作等。活动度训练时要照顾到所有的这些方向,与肩部多方向的活动相匹配,在进行活动度训练时要训练各方向角度的肌肉力量。在做运动疗法的同时也要注意患者日常生活的训练,把康复治疗贯穿到平时的日常活动中。(张鹏程)

## 锦 囊 JinNang

上班族久坐不动,日积月累,颈部的血液循环会逐渐变差。每天做30分钟颈椎操,就能达到强健颈椎、缓解脖子僵硬的目的。

**对墙俯卧撑护颈椎**  
做法:面对墙面站立,双脚与两肩同宽;双手撑住墙面,像做俯卧撑一样,来回压墙面。在压向墙面时,缓缓抬头,伸展颈椎,让颈椎和肌肉得到舒缓。

(赵 胜)

## 干完活做几节手腕操

吸气且双手握拳,呼气,双手从小拇指开始依次向下打开,使手指的血液循环逐渐增加,反复进行10次。这样做可消除手腕关节的酸痛,恢复手腕的肌力,预防手腕关节的病变。

屈腕,伸出左手,掌心向外,手指向下。右手握着左手四指,然后向后弯。保持呼吸,维持动作30秒,换右手做,重复2~3次。伸出左手,掌心向内,手指向下。右手按在左手掌背,然后向内

(活动者怀里)弯。保持呼吸,维持动作30秒,换右手做,重复2至3次。这节操可以增强手腕的灵活性,伸展上背及上胸,还可减少肩膊酸痛。

旋腕,取站姿或坐姿。吸气两臂前平举,手握空心拳,以手臂为轴心,向内旋转拳头,连续转动15~20秒。完成后,反方向再做一遍。这个动作可以帮助老年人放松腕部肌肉,令手腕保持灵活和松弛手臂神经。(陈铭珍)

## 名人 MingRen

### 姜太公钓鱼 意在养生

“姜太公钓鱼——愿者上钩”的故事大家应该都听说过,其实姜太公钓鱼不在于抓鱼,而是一种养生休闲的境界,姜太公钓鱼意在养生,那么钓鱼又有什么养生保健效果呢?

#### 健 身

现代医学还证明,垂钓的湖滨、溪畔、河旁空气中含有较多负氧离子,能提高人体免疫功能,而环境清幽也使人心旷神怡。长时间沐浴在大自然的怀抱,天人合一,有利于机体的新陈代谢,特别是有利于改善大脑和中枢神经系统的生态功能。

#### 养 性

姜子牙钓鱼不用饵,名为钓鱼,实为养性。观标聚神,细察涟漪,专心致志,眺远处之涛奔,闻近林之鸟鸣,心平气静,修养真性。普通人垂钓千方百计要多钓鱼、钓大鱼,而姜子牙却直钩无饵,静观鱼群绕钩而乐,一池清波,两岸翠柳,几声鸟鸣,大自然的清新陶冶着他的情志。

#### 固 志

姜子牙八十而不得志,不但心灰意冷,依然以垂钓磨其性,固其志,温韬略,炼雄才,终有所得。姜子牙在垂钓中还磨炼了自己的毅力和耐性,使他养成了谋大业不求功名利禄的胸怀,从而以豁达、宽容、仁和迎来他的健康长寿。

在现代钓鱼养生活中,每个人都追求心境与环境俱静,这样才能达到休闲健身的目的。在钓鱼时要掌握适当的养生技巧,同样要在钓鱼养生中磨炼自己,修身养性,而后再投入繁忙的工作中去。

(李森明)



## 茶 道 ChaDao

### 秋季润肺饮橘红茶

橘红茶有润肺消痰、理气止咳之功效,适用于秋令咳嗽痰多、黏而咯痰不爽之症。此茶以橘红宣中理气,消痰止咳。又因茶叶有抗菌消炎作用,因而以此二味配制,对咳嗽痰多、黏而难以咯出者疗效较好。

具体做法:取橘红3~6克、绿茶5克,用开水冲泡再放锅内隔水蒸20分钟后服用。每天1剂随时饮用。(星 星)