



本报记者 沈 琪

10月23日是二十四节气中的霜降，是秋天的最后一个节气，也是秋天到冬天的一个过渡时期。那么，此时应该如何做好养生保健呢。10月15日，记者采访了河南省中医学院一附院呼吸内科主任耿宏伟，他表示，霜降前后，气温下降，是很多疾病的高发期，如呼吸系统疾病、寒性腹泻、心脑血管疾病等。因此，在增强身体免疫力的同时，应注意以下4点，为即将到来的严冬做好充足的健康储备。

保暖防病 “这个时候是呼吸系统疾病的高发期，常见的呼吸道疾病有过敏性哮喘、慢性支气管炎等，为了预防此类疾病，首先要注意保暖。”耿宏伟说，此时应以保暖为主，但切忌捂得过厚，人们可根据气温的变化随时增添衣物，特别是婴幼儿、老年人以及有哮喘发作史的人群应尤其注意。

另外，外出时可佩戴口罩，避免寒冷空气对呼吸道造成不必要的刺激。

健脾润肺 “一年天天补，不如霜降补。”耿宏伟对记者说，中医认为，秋季属于无形中的“金”，及对应着的是人体的肺脏，所以，在这个时期，人们一定要注意自身的饮食，应以保暖、润燥、养脾胃为主。

秋季天气干燥，饮食应以清淡为主，可食用一些生津润燥、清热化痰等功效的食物，如羊肉、梨、苹果、洋葱等。同时，要少吃冷硬食物，忌刺激、暴饮暴食，要注意胃部的保暖。

保证睡眠 霜降时节要保证充足的睡眠。人们应早睡早起，精力充沛从而避免秋乏症状的发生。耿宏伟表示，“进入霜降时期，人们应该在每晚的11点之前入睡，因为这个时候是阳气最弱、阴气最盛之时，此时睡觉最能养阴，提高睡眠质量，达到养生的功效。”

运动养生 耿宏伟告诉记者，秋季人们容易患上抑郁症，特别是老年人易产生垂暮之感，诱发消极情绪。在这个时节，可以多增加户外活动，多出去走动，投入大自然，适当的调整心态以及保持积极乐观的情绪。

应值得注意的是，人们在选择运动时应根据自身的条件来定运动量，一般可选择登山、太极拳、广场舞等运动。登山既可使肺功能舒畅，同时还可以舒缓心情；太极拳可增强免体质、提高自身免疫力等。耿宏伟提醒大家，在选择外出登山时一定要注意保暖，尤其是老年人和患者关节炎患者，不宜做屈膝运动时间较长的运动，应保护膝关节，尽量减少膝关节的负重，切不可运动过量。

康复 KangTu

腰椎间盘突出 的康复训练

急性期 突发腰椎间盘突出症时，特别是伴有大小便失禁或大腿与臀部之间的感觉减弱时，应该及时去医院进行诊断和治疗。可以在医生的指导下使用一些理疗方法，如静态牵引、超声波治疗，同时服用一些消炎药、止痛药等。

急性期的患者应以卧床休息为主，床应是硬板床；可带腰封等支撑作用的护具；避免使疼痛加剧的活动，如向前弯腰等。

慢性期 进入慢性期后，可以开始热敷、推拿按摩，长期的卧床休息不是最理想的方法。适当做一些躯干伸展运动和自我康复运动，恢复得会更快，但要注意有针对性。

日常生活姿势应注意 患者坐椅子时，应注意尽量将腰背部贴紧椅背，椅子尽量拉向桌子，缩短桌椅间的距离。同时，站姿要注意保持脊柱的正常弧度，养成收腹、挺胸的习惯。

在平日工作和生活中，还要注意搬重物时的姿势，不要直腿弯腰，而应直背下蹲，将重物尽量靠近身体，用腿部的力量抬起它；如需将重物放于身后，一定先转过身来，再放下，而不要图省事抬着重物旋转躯干。

(王 聪)

锦囊 JinNang

扭腰也能治胃病

本报记者 杨小沛 通讯员 潘雪娜

随着生活节奏的加快，饮食、睡眠等方面存在一些不合理的生活习惯，导致患胃肠疾病的人越来越多。其实，只需轻轻扭腰就能治胃病，还可以减少常年吃药的痛苦。

河南省中医院健康体检中心医生姜素丽建议，胃病者每天晚饭后休息片刻，然后外出散步1个小时，回家后可以边做家务边扭腰，或一边看电视一边扭腰。

扭腰时，两脚左右分开与肩

同宽，上半身放松保持自然状态。双手叉于腰部，腰部按顺时针方向旋转10次左右，再以逆时针方向扭转，幅度由小至大，动作宜慢。此外，还可以将两手重叠放在背后，将上半身往后倾到最大限度(至少45度)，然后复原，每天至少做10次。

扭腰运动能解除腰肌疼痛，促进腹部肌肉收缩，使弯曲的脊柱伸直，还能使腰部变细，胸部丰满。对便秘、失眠、胃病者有一定的治疗作用。

按按手腕养老穴

人上了年纪，常常会出现头晕眼花、耳鸣耳聋、肩臂酸痛等老年症。在中医经络学中，手腕处有一个穴位是专门用来治疗以老花眼为代表的多种老年症，这个穴位也有个恰如其分的名字——养老穴。

经常按摩养老穴，可以清头明目、舒筋活络，对老花眼、耳鸣耳聋、颈椎病、手指麻木等老年病都有不错的治疗效果。

养老穴位于手腕处，准确的取法是先将掌心向下，在手腕处突起的骨头最高点取穴，然后屈

肘掌心转向胸前，穴位恰好落在了该突起骨头附近的缝隙内，此处便是养老穴。按摩方法一般以指揉法为主，用手指腹吸定在该处穴位上，腕部放松，做柔和而有渗透力的摆动，每天1~2次，每次约10分钟即可，手法宜轻，不可过强刺激。

此外，养老穴又为手太阳小肠经郄(音 xī)穴，郄穴是指经气所深聚的地方，因此可以治疗其经络循行部位及所属脏腑的急性疼痛等病症。

(蒋 可)

名人 MingRen

林志颖的 四大“不老心得”

林志颖不管走到哪里，都有人问他为什么保持得这么年轻。林志颖说：“自己能够保持年轻的容颜，主要是得益于4大不老心得。”

每天多喝水

人体每天排泄或皮肤蒸发等流失的水分，大约是1800~2000毫升，所以每天需要补充2000毫升左右的水分。但是，水分不一定是由喝水获得的，应该把食物里的水分一并算进去，因此，除了三餐中由食物摄取的水分，我们每天只需再喝6杯水就算做好了基本功。

另外，早上起来的第一杯水是非常重要的，因为在睡眠时没有及时补充水分，身体处于缺水状态，喝一杯水有助于身体恢复正常新陈代谢。

早餐很重要

林志颖有机会就自己做早餐，牛奶泡燕麦，他觉得既简单又给人饱足感。有了小小志之后，早上准备早餐就是他最快乐的时光。

合理的作息

现在林志颖已经很少拍戏了，每天的作息都跟儿子一样保持最健康的正常睡眠时间，只有足够多的睡眠才能够让肌肤有合理的休息和代谢的时间。

同时，作为一名赛车手，林志颖在平时训练时都要保证一定的运动量，每天都坚持1~2小时的户外训练，运动也是养生关键的一环。

一天一杯牛奶

林志颖每天坚持保证喝一杯牛奶，牛奶中富含维生素A，可以防止皮肤干燥及暗沉；牛奶中还含有维生素B₂，能促进皮肤新陈代谢，为皮肤提供油脂，形成薄膜以防皮肤水分的蒸发，还能暂时提供水分，保证皮肤的光滑润泽。

另外，他还表示，早上和晚上是喝牛奶的最佳时机。早餐时喝牛奶，给一天提供充足的营养；晚上喝牛奶有助于睡眠，且助于人体对营养的吸收。但一定要避免空腹喝牛奶，最好与淀粉类的食物搭配。

(陶鑫鑫)

