

秋季养生保健， 这些误区请绕行



秋季宜冻不宜捂、秋季进补多多益善、解秋乏就要多睡觉……这是我们常常听到的秋季养生“秘诀”。然而真的都需要秋冻、贴秋膘吗？中医专家认为，中医养生遵循“因时因地因人制宜”，各种养生方法都应辩证地看待，应针对不同人群采取适当的方法。如果走入误区，养生不成反可能伤身。



1

秋季进补多多益善？ 医生：盲目进补反伤身

一些中老年人很注意秋季进补，天气转冷后，食补药补就齐上阵。有人进补后面色红润，精力充沛；但是有些人，身体却越补越虚了；还有的人进补后嗓子痛，甚至流鼻血。这是为什么？

医学专家指出，秋天适当进补有益健康，但也要根据个人体质，科学进补。尤其是身体虚弱和年纪大的人进补时更应注意，不宜盲目大补。因为体质虚弱的人，往往不能承受大补之品，进补后易引起消化不良，进而影响吸收机能，不但不能强身健体，反可能引发疾病。

对于虚劳咳嗽、痰中带血、身体虚弱的老年人，消瘦、食欲不好的人群，建议常吃银耳、百合，可润肺生津、提神、益气。有潮热、盗汗、干咳少痰、咳血等症状者，大都肺阴较虚，建议吃点燕窝，可养阴润燥，益气补中。对于肝肾精血不足所致的眩晕、头发早白、腰膝酸软，建议吃芝麻、黑豆。对于虚劳、五心烦热、消瘦、咳嗽不止的人群，进补可吃些乌鸡、黑枸杞。

2

深秋天冷要多泡脚？ 医生：不是所有人都适合泡脚

进入深秋季节，天气开始转凉，一到这个时候很多人都会感到手脚冰凉，所以用热水泡脚养生便成了一些人的习惯。俗话说“养生先养脚”，脚部的穴位是最多的，通过热水泡脚可达到养生的目的。但并非所有人都适合泡脚养生，有些人长时间泡脚反而会加重病情。

专家指出，对健康人群来说，天冷时用热水

泡脚是不错的保健方式，温度的增高能促进局部的血液循环，促进新陈代谢。但并非每个人都适合这样的养生方式。比如，糖尿病患者由于神经病变，末梢神经不能正常感知外界温度，极易被烫伤。另外，水温高易引发足部感染。此外，静脉曲张、心脏病、心功能不全患者，经常头晕的人，都不宜用太热的水泡脚。

3

“春捂秋冻”能强身健体？ 医生：有些人群别盲目秋冻

俗话说“春捂秋冻”，科学的“秋冻”能提高身体抗寒能力。但是，年老体弱者，有慢性呼吸道疾病、慢性心脑血管病、周围血管病的人群，是不适合“秋冻”的。特别是阳气不足的人群，比如老寒腿的患者，长期痛经、月经不调的女性，更要注意保暖，别盲目“秋冻”。另外，即便是健康人群也要根据自身情况适度“秋冻”，不能过度地为冻而冻。

寒露过后，已到深秋，身体有三个部位尤其要保护好，它们是肚脐、后背和双脚。肚脐又称神阙穴，内通五脏六腑。背部是人体健康的屏障，若其受寒易引起心肺受寒。双脚如果着凉，会大大降低人体抗病能力。患有慢性胃病的人群，深秋时节更应注意保暖，避免因腹部受凉而导致胃病复发或加重。除了外部保暖外，内部保暖同样需要注意。不宜再贪食寒凉之物，否则易损伤脾胃阳气，可能直接影响秋冬阳气的敛藏，不利于身体健康。

4

解秋乏就要多睡觉？ 医生：睡太多可能加重疲倦

俗语说“春困秋乏”，秋季是阳气逐渐下降、

阴气逐渐上升的过渡时期，在阴阳转换的时节中，会出现一些特有的现象，比如秋乏。秋乏常表现为倦怠、乏力、精神不振等。

有时，秋乏会影响到我们的工作和学习，所以很多人都想通过多睡觉来缓解秋乏，但有时反而越睡越感觉疲倦。其实，防秋乏最好的办法不是多睡觉，而是适当锻炼。运动锻炼可以在一定程度上赶走秋乏，但运动强度不宜过大，如果强度太大，反而会加重人体的疲惫感。寒露时节过后，秋高气爽，可走进大自然，做些舒缓运动，如快步走、爬山等，既能收敛心神，也可达到锻炼的目的。

另外，秋分过后昼短夜长，自然界中的阳气开始收敛、沉降。早睡可顺应阳气收敛，早起可使肺气得以舒展，因此秋季养生就要做到早睡早起。

5

输液能防血管堵塞？ 医生：防动脉粥样硬化才是基础

最近，68岁的吴大爷参加单位退休职工体检后，医生告诉他脑血管堵塞的情况和去年相比有加重。吴大爷告诉医生，自己每年秋冬时节都会去输液，通通血管，怎么血管堵塞的情况会更严重呢？通过对吴大爷生活方式的询问，医生发现吴大爷长期饮酒，每天烟不离手，高血压控制得也不好。医生说，这些因素都是诱发心脑血管疾病的高危因素，单纯输液并不能预防血管堵塞，更多的是一种心理安慰。

医学专家指出，心脑血管病的主要病理基础是动脉粥样硬化，短期输液冲一冲血管，既不可能将血管冲软，也不可能清洗掉动脉粥样硬化斑块，更不可能消除导致动脉粥样硬化的危险因素。

来源：人民网

三味同煮 调节肠胃

老年人患有习惯性便秘，不妨试试下面这个食疗方。

材料：红薯300克，大枣50克，蜂蜜25毫升。

做法：红薯洗净，去皮切碎，大枣去核，加水500毫升放入锅中煮。每日早晚空腹连汤

带渣同吃，每日1剂。这个方子对治老年习惯性便秘非常管用。

老年习惯性便秘主要表现是：2日以上不解大便，解出时大便干结，常伴有小腹胀痛、欲便不畅、头晕、乏力等。红薯味甘性平，具有益气生津、宽肠胃等功效，可治疗脾虚水肿、肠燥

便秘等。大枣味甘，既有缓补气血之功，又有养血生津之效。老年顽固性便秘，其根本还在脾虚，脾虚不能化生气血、津液，气血不足、肠道津枯，就容易引起肠道推动无力、干涩。蜂蜜润肺滑肠，还能调节胃肠功能。三味同用，可起到润燥通便的效果。来源：健康时报