

四季青

寒露养生

★ 孙琪年

民谚“白露身勿露，寒露头勿露”告诉我们，寒露季节寒气渐浓，出门时要戴一项帽子，预防受凉。广场舞、摩后腰等运动有助于温阳助暖；寒凉还会影响血液的运行，黑木耳等食品有活血作用，可适当多食。

寒露外出头勿露，
掌摩后腰肾阳助；
木耳一撮血管疏，
闲来无事广场舞。

【疾病疗养】

类型众多颈椎病

颈椎病又称颈椎综合征，是一组由颈椎骨质增生、颈椎间盘突出及损伤等疾病造成的颈部脊髓与神经根受压症状为特点的症候群。主要症状有头昏、头痛、眩晕等，尤其是颈枕部疼痛，疼痛会逐渐加重，并向肩、臂和手部放射，性质为持续性酸胀痛或隐痛，少数患者为针刺样麻痛，部分患者因颈肌痉挛造成颈部活动受限。颈椎病是中老年人的常见病之一，近年来其发病年龄有降低的趋势，使用电脑姿势不当可以是发作的诱因之一。颈部保暖、科学运动、合理“用颈”可能是防治该病的不二良方。

相关链接：“米”字操：

“米”字操，是通过头颈作汉字“米”字样的运动，松弛头颈部的关节、肌肉，疏通经络、气血，对防治颈椎病及其他颈部不适，有一定的作用。

(1)预备式：坐或立式，腰背挺直，颈部伸展，下颌略收，双臂放松下垂，肩膀向后微微张开目视前方。

(2)前屈后仰：接预备式，缓慢向前屈颈低头，配合吸气，双肩打开，直至颈肩肌肉感到绷紧为止，保持5秒钟左右；然后缓慢放松回复原位，呼气。头部缓慢上抬、后仰致极，保持5秒钟左右，吸气；然后缓慢放松回复原位，呼气。

(3)左右靠肩：接上式，头部缓慢偏向左侧，使左耳向左肩贴近，使右侧颈肩肌肉感到绷紧为止，同时右臂尽力向下伸，脊柱保持挺直，吸气，保持

5秒钟左右；缓慢放松复原，呼气。这是左式，然后做右式侧，动作与左式一致，唯方向相反。

(4)左右转肩：接上式，头部向左转，目光尽量看向身体后方，但是身体不能转动，配合吸气，保持5秒钟左右；然后缓慢复原，呼气。这是左式，然后做右式侧，动作与左式一致，唯方向相反。

【食疗食养】

青椒爽口营养多

青椒又名甜椒、菜椒，我国大部分地区有种植。中医认为，甜椒味辛，性热，归心、脾经，有温中散寒、开胃消食的功能，适用于寒滞或湿滞引起的食欲不振、腹胀不适者的调养与康复。现代研究证实，青椒有解热镇痛、对抗肿瘤、增强食欲和促进消化、降血脂等作用。

知识拓展：“椒”名相同功不同

在蔬菜中，以“椒”为名的不在少数，它们的形态、功能各不相同，代表性的如：

1.青椒：植物体粗壮而高大，叶呈矩圆形或卵形，果实大型，近球状、圆柱状或扁球状，故也被称为灯笼椒；又因其味不辣而略带甜或稍带椒味而被称为甜椒。青椒的维生素含量较为丰富，一般人群均可食用。

2.朝天椒：果梗及果实均直立向上(朝天)，果实较小，圆锥状，成熟后红色或紫色，味极辣。因其对胃黏膜有极强的刺激作用，故不耐辣者不宜食用。

3.簇生椒：植物体高，在枝顶端由于节间极短缩而数朵花和数个叶一起呈簇生状，花梗细瘦，直立或斜升，花稍俯垂。果实成熟后成红色，味很辣。

活血化瘀黑木耳

黑木耳又名木耳、樗、桑上寄生、云耳等，我国等地均有栽培。中医认为，黑木耳味甘、性

平，归肺、脾、大肠、肝经，有祛风利湿、散瘀消肿的功能，可用于风湿痹痛、跌打肿痛、衄血、便血等病症患者的调养与康复。现代研究证实，木耳含有大量的碳水化合物、蛋白质、铁、钙、磷、胡萝卜素、维生素等营养物质，具有调节免疫、抗溃疡、降血糖、降血脂和抗动脉硬化、抗辐射和抗炎、抗癌和抗突变、延缓衰老等药理作用，其对血液系统的作用表现为抗凝血、抗血栓形成、抗血小板聚集作用，有人将其誉为天然阿司匹林、食品阿司匹林。

【药饵调养】

当归养血又活血

当归是一味常用的补血中药。其性温，味甘、辛、苦，有补血活血、调经止痛、润燥滑肠功能，可用于治疗血虚头晕、面色萎黄、肢倦乏力、肠燥便秘等病症，以及多种妇人之月经病，现在也用于治疗咳嗽气喘。现代研究发现，当归主要含有多种挥发油及其他成分；有降低血小板聚集、抗贫血作用，并可扩张血管、抗心律失常、促进免疫、降血脂、保肝利胆、抗辐射、抗肿瘤、抗炎镇痛等药理作用。用于治疗时，当归常与熟地黄、白芍、黄芪、人参(或党参)、桑寄生、柏子仁等配伍，目前有多种当归制剂，如片剂、膏剂、针剂等；用于药膳时，多人汤。古人还将当归分为头、身、尾，并认为三者的作用不完全一样，如金元四大名医之一的李东垣说：“(当归)头，止血而上行；身养血而守中；稍(即尾)破血而下流；全活血而不走。”

应用举隅——当归生姜羊肉汤

当归10克，生姜15克，羊肉500克。羊肉洗净、切块、焯水后加入当归、生姜、水，常法煲汤。有温中补血作用，可供体虚血少者食用，也可供常人秋



冬季养生用。

按：这是中医经典著作《金匱要略》中的一首名方，原书作者张仲景在书中说：“寒病腹中痛，及胁痛里急者，当归生姜羊肉汤主治。”原来的剂量是“当归三两，生姜五两，羊肉一斤”。考虑到作为养生应用，当归、生姜的用量不需要那么大；实际应用时，也可将羊肉换为排骨、蹄膀、母鸡等。

【运动摄养】

五行掌之四——捏法

捏法行气肺经，锻炼时面向西方。(1)起式左脚向左前方迈一大步，前弓后箭，左臂向左前方平伸，掌心向上，五指伸直收拢如捏物状，使肩、肘、腕平；右臂抬起，向后屈肘，掌心向下，五指如捏物状，手置胸前，使肩、肘、腕平。(2)随吸气伸直左腿，屈右膝，重心后移至右腿，臀向后坐，同时左臂屈肘收回，右臂在左臂上方向前伸出，两手相对经过时翻掌，左掌心向下，右掌心向上，暗示清气从拇指经臂内前缘的肺经吸入肺中。(3)随呼气暗示浊气尽出，右臂屈肘收回，左臂向左前方平伸，胸腰随之转动，还原成起式。

城市流行广场舞

广场舞是近几年流行起来

的、主要流行于现代都市的健身舞，参与者以中老年女性为多。一般地说，广场舞都结合现代流行因素进行编舞，所以和现代人的生活息息相关，融自娱性与表演性为一体，以集体舞为主要表演形式，具有健体强身、娱乐身心等作用。但是，随着广场舞锻炼人群的不断增长，围绕跳舞场地、音响噪音等问题，正反两方面的争议声时可闻及，且似乎“公说公有理，婆说婆有理”，双方争执，很难协调。为此，我们提倡无论是广场舞，或是其他群体运动项目的开展，要以不扰民为前提，选择合适的场地、时间和音响分贝。



五行掌功法演示
手机扫码观看
(密码：324565)

康乃馨

秋膘莫贴过，否则反伤身

★ 成都市第二人民医院 宁蔚夏

需要注意，“秋宜平补”，这是秋天饮食的一个基本原则，凡事有度，“贴秋膘”要适可而止，切忌过头，否则会适得其反。秋膘贴得过多，有以下三弊。

其一，此时人体消化功能较差，马上进补难以消化的食物，尤其是大量肉食，可增加脾胃负担，影响脾胃的正常功能，影响食物的消化吸收，出现恶心、食欲不振、伤食、腹泻等症状，这就是所谓的“虚不受补”，因而在进补时，应以不伤脾胃为原则。

其二，秋天燥气主令，人体

常可以出现口唇、鼻咽干燥，干咳、皮肤干裂、大便秘结等表现，即所谓“秋燥”。此时若大量进食肥甘厚味，会生湿化热，尤其是煎炸烧烤之类的食品，不仅会损伤脾胃，还会助“燥”为虐，加重秋燥。

其三，秋膘过贴，极易长膘，特别是在秋季。这是因为，受自然气候影响，人体呈冬胖夏瘦的规律。到了秋天，消化功能恢复常态，能量代谢相对稳定，脂肪细胞逐渐积聚，人体趋向肥胖。若不加控制，就很容易导致脂肪细胞“回潮”，使体重

增加。

为补偿由炎夏能量消耗带来的机体养分匮乏，在秋天要掌握适度的原则，可适当增加营养物质的摄入，选择既有营养又易消化的食物，重点是蛋白质和碳水化合物等。前者如鱼、瘦肉、鳖肉、乌骨鸡、禽蛋、奶制品、豆类等，后者如藕、山药、芡实、红枣等。尤其是后者，不但含有丰富的碳水化合物，而且能调养脾胃，补而不腻，可谓一举两得。另外，还可适配一些滋阴润燥的食物，如芝麻、核桃、蜂蜜、百合、银耳等，这类食物中均含有丰富的营养，对人体非常有益。



俗话说，一夏无病三分虚。经过夏天高温的消磨，兼之吃得比较清淡，难免会感到身体虚弱，因此一些地方在立秋之

日和之后喜欢开开荤，吃一些肉食，叫做“贴秋膘”，而且不少人从立秋开始就考虑到进补了，这些都是无可厚非的。但是