

养生『五字诀』助您轻松度秋

立秋后，“秋老虎”余威尚存，然早晚转凉，空气渐燥。老年人气血渐衰，适应力弱，更需顺应时令，科学调养。中医认为，秋季养生重在“养收”——收敛阳气、滋阴润燥、养护肺脾。为此，山东第二医科大学附属第一医院中医科副主任医师李泉从“吃、穿、住、行、情”五方面为市民讲解养生要点。

□本报记者 常方方

吃

少辛增酸，润肺燥。秋燥易伤肺，致口干咽燥、便秘等。应少食葱、姜、蒜、椒等辛辣物。增食葡萄、山楂、梨、百合等酸甘之品，生津润肺。

健脾祛湿，养脾胃。夏湿尚残留，脾胃虚弱的老年人，应避免食用生冷、油腻、过甜的食物。可常食山药、小米粥、南瓜等，温和健脾祛湿。

“贴秋膘”要谨慎。秋分前不宜急于进补大鱼大肉，以防“虚不受补”、消化不良。待天气转凉（秋分后），可渐进食用莲子、红枣、桂圆、鸡肉、鱼肉等温润滋补品。

穿

“秋冻”须有度：初秋温差大，不必过早添厚衣，适度“冻”可增强耐寒力。但心脑血管疾病、慢性支气管炎及体虚老年人尤应注意保暖，防止受凉感冒。

住

作息顺天时。宜“早睡早起”，建议晚上9时-10时入睡（比夏季早，利阳气内收），早上6时-7时起床（畅达肺气）。

保湿与通风。防秋燥，可在室内使用加湿器或放置水盆增湿（注意清洁防霉）。勤开窗通风，避免冷风直吹（尤其睡觉时）。

行

运动宜柔和。应避免剧烈运动，可选择太极拳、八段锦、散步、轻松广场舞等柔和运动项目，以微热不累为度。

情

调畅情志。保持心情乐观，多听舒缓音乐，或者练习书法、下棋，以及与亲友交流等。

总之，顺应秋季“收敛”特性，遵循“润燥护肺、保暖防寒、早睡早起、运动适度、心态平和”五要点，老年人方能安稳过渡，为冬日蓄积健康能量。



日常做好防护 远离秋季流行病

□本报记者 常方方

立秋后，天气逐渐凉爽，空气变得干燥，昼夜温差加大，人体免疫力容易下降，各类病毒和细菌也开始活跃起来，使得这个时期成为流行病的高发季节。老年人随着年龄增长，免疫力变差，更应该多加注意。秋季常见流行病有哪些？如何预防？潍坊市人民医院感染管理办公室副主任护师刘建玲作出解答。

●秋季常见流行病

流感：传染性强的呼吸道“常客”。流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或接触被污染物品传播。典型症状包括急起高热、畏寒、头痛、肌肉关节酸痛、全身乏力、鼻塞、咽痛、干咳等，部分患者还会出现恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。

诺如病毒：肠道的“捣乱分子”。诺如病毒传染性强，传播途径多样，可通过摄入污染的食物、水，接触病人排泄物、呕吐物或被污染的物品等传播。感染诺如病毒后，通常在12小时-48小时内发病，主要症状为恶心、呕吐、腹痛、腹泻，儿童患者以呕吐居多，成人患者多有腹泻症状，还可能伴有发热、头痛、乏力及食欲减退等症状。一般来说，诺如病毒感染导致的症状持续时间较短，多数人在1天-3天内即可自行恢复，但频繁的呕吐和腹泻容易导致脱水，儿童、老年人和体弱者应格外注意。

肺炎支原体感染：呼吸道的“刺客”。肺炎支原体是一种介于细菌和病毒之间的微生物，主要通过直接接触传播和飞沫传播。肺炎支原体感染以发热、咳嗽为主要临床表现，发热可持续2周-3周，体温在38℃左右，可伴有头痛、流涕等。

●日常防护措施

做好秋季流行病的感染防控，需要从个人日常防护、环境管理以及疫苗接种等多方面着手，以下是具体措施：

- 注意个人卫生；合理佩戴口罩；
- 每天定时开窗通风，保持空气流通；
- 定期对居住和工作环境进行清洁消毒；
- 适时接种疫苗；增强免疫力（保持规律的作息、均衡饮食、适度进行运动）；
- 避免接触传染源；做好健康监测等。

健康宝典

秋季皮肤干燥 请收下这篇护肤指南

□本报记者 常方方

入秋后，老年人的皮肤因皮脂腺功能减退、屏障减弱等问题，容易出现干燥、瘙痒、皲裂等问题。为此，山东第二医科大学附属第一医院皮肤科主治医师祝洪姿从清洁、保湿、防护等方面助老年人科学护肤。

●温和清洁与保湿

老年人清洁皮肤应避免过度刺激，选择中性或弱酸性的洗护产品，避免使用碱性皂基类产品，以免进一步破坏皮肤屏障。洗澡时间不要超过15分钟，不要用力搓揉皮肤。浴后3分钟内涂抹保湿霜，重点护理关节、小腿等易干燥部位。

●日常防护与穿着

衣物应选择宽松透气的棉质或丝质面料，避免毛织品摩擦刺激皮肤。秋季仍需注意防晒，外出时涂抹防晒霜，配合遮阳帽、防晒衣等物理防护措施。

●饮食与生活习惯

饮食方面，多摄入富含维生素C的蔬果（如西兰花、蓝莓）及优质脂肪（鱼类、坚果），每日饮水1500毫升-2000毫升。适当进行散步、打太极拳等低强度运动，促进血液循环。秋季昼夜温差加大、日照减少，一些老年人情绪容易低落，可通过社交活动、冥想等方式缓解。

●疾病预防与就医提示

50岁以上人群建议接种带状疱疹疫苗，降低感染风险。若出现持续瘙痒、红斑或皮损，应及时就医检查，必要时进行皮肤镜等专业评估。建议老年人每月自查皮肤变化，重点关注新发痣、溃疡等。

