

# 秋分养生： 吃穿之外，这些小技巧不可错过

9月22日是传统二十四节气中的秋分。秋分时节，地面上下的热气处于平衡状态，秋分过后，地面以下阳气渐多于地上，天气一天冷过一天，昼夜温差明显加大。在这个节气里，人们该如何养生？就此，四川省中医院治未病中心的田策表示，吃方面需多温润、穿方面需多保暖，还可试试几个养生的小技巧。

## 秋分节气 在吃、穿上需注意些啥？

在秋分节气里，中医认为秋季应肺，而燥为秋季之主气，燥气易伤津液，故肺很容易被秋燥所伤。但秋分的“燥”不同于白露的“燥”，此时的燥是凉燥，白露的燥是温燥。此时，更适宜进食一些清润、温润的食物，比如芝麻、核桃、糯米等。需要注意的是，秋分后寒凉气候日渐浓郁，本身脾胃不好、经常腹泻的人，更容易发作肠胃病。这类人群应特别注意胃部保暖，饮食上可适当多喝热粥，避免多吃水果，以防诱发或加重疾病。

在穿的方面，秋分之后穿衣要顺应“阴津内蓄，阳气内收”的需要，要适

当为自己增衣保暖。

短款衣物最好都换成长袖长裤，晚上睡觉也可以把毛毯换成薄被。及吋在床上垫上保暖效果较好的纯棉材质的床褥，尤其是有慢性疾患的老年人，不宜再睡凉席。否则极易患上感冒，也可能出现膝关节酸疼等不适症状。

除了吃、穿，在精神方面，秋季气候渐转干燥，日照减少，气温渐降，人们的情绪难免低落。这时，应保持神志安宁，收敛神气，以适应秋天容平之气。

中医有“常笑宣肺”一说，大笑有利于改善不良情绪还能帮助肺扩张，人在大笑时还会不自觉地进行深呼吸，清理呼吸道，使呼吸通畅。开怀大笑时，清气上升，浊气下降，促进肺气的宣发肃降。

## 秋分养生 不妨试试这些小技巧

在秋分节气的养生中，也不妨试试一些小技巧。

**一碗南瓜粥：**秋分后，气候渐凉，胃肠道对寒冷的刺激非常敏感，患有慢性胃炎等消化系统疾患的朋友们，

应特别注意胃部的保暖。

中医认为，南瓜性温味甘，入脾、胃二经，能补中益气，是暖胃护胃佳品。早餐煮粥时放几块南瓜，或者在晚餐桌上加一道南瓜粉丝汤，简单方便，营养美味。

**一盆泡脚水：**不少人在此时会出现手脚冰冷、乏力等症状，尤其是偏瘦的女性，这都是肾气不足的表现，因此晚上要坚持泡脚。

脚上穴位较多，可通过热气往上蒸腾的作用将体内寒气驱散，对于体虚的人有很好提升阳气的作用，需要注意的是泡脚时间不用太长，15分钟为宜。

**一颗橘子：**秋分节气之后，橘子大量上市，由于此时秋燥的感觉会更加明显，大家不妨在办公桌或者卧室床榻边放一个橘子。它清新的气味，含有大量的挥发油，其中的柚皮苷和橙皮苷具有镇静作用，能够缓解焦虑、失眠等症状。

从中医角度来说，陈皮可以化湿、醒脾、避秽、开窍。所以将一个橘子放在床头，其柔和的色彩，清新的气味不仅可以使人身心愉悦，还有利于促进睡眠。

据四川在线

# 大脑也会变老？ 医学专家教你如何延缓变老进度

2024年9月21日是第31个“世界阿尔茨海默病日”。同时，每年9月也是“中国脑健康月”。

研究表明，人在25岁时，大脑就开始变老；30岁时，大脑开始出现结构性衰退；40岁时，大脑海马体每年萎缩大约0.5%。生活中，如何通过科学的方法延缓大脑衰老？如何预防阿尔茨海默病？

“健康的身体离不开合理营养的膳食，尤其大脑更贪吃‘好’的食物。”首都医科大学宣武医院神经疾病高创中心副研究员徐凌志表示，保持大脑活力，可以增加摄入富含Omega-3脂肪酸的食物，如鱼类、坚果和亚麻籽。

徐凌志强调，避免高油高脂的食物，这些食物除了增加机体代谢负担，还会加速脑老化。适量饮酒可以改善血液循环，酒中的多酚化合物还有一定的抗氧化作用，但过量酒精摄入会引起大脑结构和功能的改变，加快脑老化和记忆认知下降。

外练筋骨皮，内练精气神。研究表明，适度的活动和锻炼除了强身健体，还能刺激我们的大脑。人在学习和适应新的运动动作时，会刺激大脑运转，促进神经连接的形成和维持。

人的一生约有1/3时间在睡觉中度过，良好的睡眠除了让大脑得到适当休息，也会促进记忆的巩固和脑内有害物质的清除。徐凌志指出，睡眠不足或低质量的睡眠可能导致和加速认知功能下降、记忆力减退以及神经退化。健康的睡眠约需要5.5小时~7.5小时，过多过少都

对认知不利。

大脑也有“用进废退”的规律，越用会越灵光。徐凌志建议参加各种智力游戏，例如拼图、数独和交叉字谜，可以让大脑保持活跃状态。学习新的技能和知识是锻炼大脑的另一种方式。“现在很多医院和机构也都开设了认知训练，通过专业指导能让我们的大脑保持使用状态，降低痴呆风险。”徐凌志说。

积极的情绪有助于脑内内啡肽和多巴胺等“快乐荷尔蒙”的释放，促进脑内神经元的生长和连接，改善大脑的功能。积极的情绪还会促进我们选择更健康的生活方式，包括均衡饮食、适度锻炼和规律的睡眠。

中国老年保健协会阿尔茨海默病分会主任委员解恒革教授表示，有研究发现，全球约半数以上的痴呆负担是由于潜在的、可干预的危险因素所致，包括糖尿病、高血压、高血脂、中年期肥胖、吸烟、过量饮酒、缺乏运动、低教育、抑郁、社会孤立等。加强教育以及对可改变的危险因素进行干预，可预防或延迟全球以及我国约40%的痴呆发生。

今年3月发布的《阿尔茨海默病早防早治联合提示》指出，控制慢性病和保持健康生活方式是预防的优先选项。

通过改善营养、加强锻炼、认知训练、社会参与以及心脑血管和危险因素的综合干预，不但有助于脑功能的改善，还能降低心脏病、慢性病以及身体功能衰退的风险，提高生活及生命质量，带来显著的健康

及经济获益。

阿尔茨海默病早期有迹可循。早期迹象包括以下10个方面：记忆减退、做不好熟悉的工作、语言能力减退、搞不清时间和地点、判断思维能力减退、把握做事进度有困难、东西放错地方、情绪和行为出现改变、理解视觉和空间信息有困难、从工作或社会活动中退缩。

65岁以上老年人，尤其是患有多种慢性病或者感觉记忆出现衰退，应定期进行记忆力检查和慢性病病情与健康风险的评估。对可改变的危险因素进行干预是痴呆筛查与预防的重要内容。

中国工程院院士、北京中医药大学东直门医院脑病科主任医师田金洲表示，65岁以上的老年人每年至少接受一次认知检查，并给出阿尔茨海默病预防“5个1”的具体建议，包括：每天1小时快走、1大杯中国绿茶、1顿地中海式饮食、1次智力活动、1次亲友互动。

中国健康教育与促进协会常务副会长及秘书长孔灵芝表示，阿尔茨海默病与慢性病都具有许多相同的危险因素，应对策略也都是早预防、早发现、早诊断、早治疗。

据《工人日报》



## 爱牙护牙 这些细节需注意

9月20日是第36个“全国爱牙日”。天津市口腔医院牙周病科专家王志涛提醒，爱牙护牙要注意一些细节。

### 牙齿松动不一定要拔掉

牙齿松动对于成年人，尤其是一些上了年纪的老人来说是十分常见的。不能为了着急镶牙或图省事等原因轻易拔牙。牙齿松动后要不要拔因人而异。要在找到牙齿松动的原因、观察松动牙齿的破坏程度、计算松动牙齿的数量以及判断松动是否对咀嚼造成影响后，由医生进行综合判断。一般情况下，对那些不是特别松、破坏没有那么严重，且还具备咀嚼功能的天然牙，专家会建议保留。

### 牙周病并不是“老人病”

随着口腔健康知识的普及，很多人都知道牙齿脱落多数都与牙周病有关。但有些人认为，牙周病是“老人病”，年轻人或中年人不会患病，其实这是一种误区。

专家介绍，牙周病像皱纹一样，不会突然出现而是随年龄增长逐渐累加而来。很多人从年轻的时候就患上了牙周病，只不过发展相对缓慢，等年龄大了之后，疾病才会表现出来，比如牙齿松动、牙齿变长、牙龈退缩、咀嚼无力等。在日常接诊中，有很多三四十岁的人，甚至二十多岁的年轻人因为牙周病导致牙齿松动甚至脱落，所以牙周病并不是“老人病”。

### 牙周病并非“无法治疗”

说起牙周病，很多人以为没法治疗，其实这也是一种误区。专家表示，牙周病中最常见的就是牙周炎和牙龈炎。牙龈炎的病变范围局限于牙龈组织，深层的牙骨质、牙周膜和牙槽骨没有破坏，所以它的病变还在初级，治疗也相对简单，只要治疗及时，是可以完全恢复健康的。如果牙龈炎没有及时治疗，炎症进一步向深层扩散到牙骨质、牙周膜和牙槽骨，那么就会造成深层的牙周组织破坏，一旦深层牙周组织被破坏，确实是不可逆的。

不过，“不可逆”不等于“无法治疗”。除了洗牙之外，配合进行龈下刮治根面平整甚至进行牙周翻瓣术，通过这些治疗来清除病变组织、菌斑和牙石，可以有效控制牙周炎的发展。

### 爱牙护牙注意这些细节

如果在日常刷牙时发现牙龈出血，那说明可能是牙龈有炎症了。此时应该抓紧到正规的医疗机构进行检查，如果有必要的话应该及时进行治疗。此外，如果突然发现自己的牙齿变长、牙根露出来了，或者牙缝变大、不整齐了，出现咀嚼无力或者咀嚼不适了，这些都是患上牙周病的明显信号，需要尽快就医诊治。

日常刷牙时，要避免横向刷牙，横向刷牙会造成牙龈退缩甚至造成牙齿颈部的楔状缺损。患有牙周病的人一定要戒烟。如果有晚上睡觉“磨牙”习惯的人，要定期去医院检查。日常生活中，要坚持正确的刷牙方法，同时定期进行牙齿检查，每半年洗一次牙，以保障牙周组织的健康。

据《今晚报》