

# “出伏”后身体“3防”“6养” 秋冬少生病

长达30天的三伏画上了句号，一年中暑气最盛的日子结束了。从“出伏”(8月18日)到秋分(9月23日)，是自然界阴阳变化交替的关键时期，人体阴阳随之调整，免疫力往往处于较低水平，因此咽喉肿痛、口干舌燥等症频发，中风、心梗、脑梗发生率也会明显提高。

## “出伏”后有“三防” 防“秋老虎咬人”

“秋老虎”是指“出伏”后短期回热的35℃以上的天气，持续时间半个月至两个月不等，整体上气温较高，比较闷热。

人们容易出现四肢乏力、头晕昏沉、口中黏腻等症。从中医角度讲，这些症状很可能是湿气困脾的表现，脾虚人群的症状表现更为明显。

## 防“秋燥”伤人

“秋燥”是“出伏”后天气逐渐干燥，易伤肺阴，从而导致皮肤干燥、鼻咽干燥、咳嗽等症状经常出现。

因肺与大肠相表里，肺燥可致肠道失润，诱发便秘。

## 防“秋乏”扰人

人的身体经过夏天的消耗后，此时进入周期性的修整阶段，容易产生疲惫感，也就是我们常说的“秋乏”。

若此时过食生冷，更易损伤脾阳，削弱卫外功能，增加感冒、泄泻等疾病的发生风险。

## “出伏”养生要点 饮食养生：滋阴润燥

可多吃百合、蜂蜜、梨、银耳、牛奶等；多吃维生素含量高的新鲜蔬果，如芹菜、萝卜等。

适量增加酸性食物摄入，如柠檬、山楂、乌梅、西红柿等，酸味可收敛肺气，生津止渴，兼可补益肝阴。

减少葱姜蒜、辣椒、花椒、韭菜等辛散食物的摄入，避免耗散肺气。

## 情志养生：静气平心

“出伏”之后，自然环境开始萧条、干燥，人的心情也很容易受其影响，产生烦躁、抑郁等不良情绪。要注意静气平心，尽量避免情绪大起大落。

中医认为，悲则气消，过度悲伤易损伤肺气。推荐练习“咽字诀”：

采用腹式呼吸。吸气时，舌尖轻抵上腭，自然吸气；呼气时，舌尖放下，嘴唇微张，口型发“咽”(si，只做口型不发声)，同时缓慢均匀地呼气，感受肺内浊气排出，重复6~9次。此法具有宣发肺气、清热润燥之效。

## 饮水养生：少量多次

预防秋燥最好的办法就是多喝水，晚上睡觉前和早晨起床后最好都能喝一杯。

此外，还可以多喝点茶，如荷叶茶、玫瑰花茶等。

可服用银耳百合羹：将银耳15克、百合20克、莲子30克、枸杞10克，加适量冰糖，文火炖至软烂。此方滋阴润肺，生津止渴，尤宜口干咽燥、皮肤干燥者食用。

## 睡眠养生：早睡早起

我们常说“春困秋乏”，“出伏”后很多人容易感到疲乏无力，这是换季时的正常现象，不必过于担心。

遵循《黄帝内经》“秋三月……早卧早起，与鸡俱兴”的养生原则，早睡以顺应阳气收敛，早起以舒展肺气。相较夏季增加一小时的睡眠，有助于预防血栓形成。

若长期睡眠不佳，可以尝试按压印堂穴。

印堂穴是督脉的一个要穴，属心属脑，一旦印堂发红就说明身体有问题，这就要安神。

方法是用食指和中指并拢，从印堂的位置依次螺旋状往上按摩。这种方法适用于晚上临睡前，自己按揉3~5分钟，可以让你睡得安稳。

还可以找一粒绿豆，用胶布贴在印堂穴上，这样就可以给印堂一个持续的压迫感，让你一晚好眠。

## 着装养生：避寒保暖

“出伏”后这段时间，昼夜温差变大，要注意早晚防寒，根据气温变化增减衣物，特别是老年朋友。

避免空调或风扇直吹头颈、胸腹、腰背及关节部位。

入睡时建议穿着薄款长袖睡衣或加盖薄毯，以防脾胃阳气受寒邪侵袭。

## 起居养生：通风避病

“出伏”后，气温逐渐下降，雨水逐渐增多，空气中的霉菌遇到适宜条件，会在媒介物上繁殖。



## 小区棋牌室

秦子朗

新替换的小区物业公司不知出于什么考虑，把小区大门内的架空层收拾出来，摆上牌桌，装上节能灯，变成了一处特别的“老人乐园”，如今成了该小区最有烟火气的地方！

刚开始，来玩的多是相熟的邻居，玩的也只是下象棋等，棋子磕在桌子上的啪啪声，是这里最早的热闹。后来又搬来一张麻将桌，几个爱打麻将的人嗓门清亮地喊着“三缺一”，买菜路过的，接送孩子上学的，渐渐地都被这吆喝声勾了进来。人多了，棋牌室桌子就显得局促了，打麻将的“碰”“杠”声和下棋的争执声搅成一团。有一次，一老者的老花镜还被飞来的牌给蹭掉了，大家笑着说：“得扩大规模了。”

物业看大家玩得热乎，便增添了桌子和用具，并在墙角摆放了几盆绿植。重新布置那天，写毛笔字的老秦头特意制作了一块“乐聚轩”的牌匾挂在门口上方，并写了一副对联挂在门上。对联是“楚河汉界分高下，东南西北聚友邻”，横批是“乐在其中”。字里行间都是喜气。

现在的棋牌室，能同时摆开八张桌子，下午三点至傍晚七点永远是满座。这边象棋摊围着看棋的比下棋的还多，那边攒蛋的吆喝声能传到单元门口，靠窗的角落总有人坐着聊天，连路过的人都忍不住探头：“这里咋那么热闹？”

棋牌室里最火的要数攒蛋了，十有八九都在

玩这个。洗牌的沙沙声响像一串流动的音符，把不同脾性的人都裹进这方寸之间，有欢笑也有较真，活脱脱一幅“性情图鉴”。

多数时候是松快的。李阿婆摸到一个同花顺，激动得手一抖，牌掉在地上，对面的老赵头笑着帮她捡起来：“别激动，好牌多着呢。”老张头出牌慢，老花镜滑到鼻尖上还在数着牌，对手等不及了，打趣说：“您这是在给我们讲授战术课呢。”

打牌输赢是常事，只图一乐是目的。牌局散了，大家凑在一起复盘，说的不是谁输赢多少，而是刚才那个“神来之笔”的配合有多妙。一老者总爱拍着大腿笑：“刚才那把，我先给堵死，咱们可就赢麻了！”哈哈，笑声充满全屋，飞向窗外。

但牌桌上从不缺较真的人。退休工程师老王和当仓库保管员的老郑头是老搭档，却常为出牌对错吵得脸红脖子粗：“我刚才出单张，你接牌却出对子，你和谁一伙的呀？”老王把牌往桌上一拍，额头的青筋都鼓了起来，“我有对子不出，留着给你吃吗？！”老郑头梗着脖子回嘴，手里的牌被捏得变了形。旁边人赶紧劝：“多大点事，谁能都出那么对呀？”可俩人谁也不肯让步，非要争个对错不可。有一次他们输了牌，老郑头嘟囔着指责对方：“本来是打对门的，你却和对方合伙欺负我一人，哪有这样打牌的？”生气了，第二天赌气不来打牌了。退休工程师老王的妻子知道后，把刚腌好的

糖蒜端过来赔礼，老郑头才哼哧哼哧坐下：“今天咱可要好好打哈！”

老邻居们心里都明镜似的，较真的人未必在乎输赢。老王退休前是工程师，一辈子跟图纸打交道，讲究“丁是丁，卯是卯”，连出牌都要按花色排得整整齐齐；老郑头当了三十多年保管员，习惯了“分毫不能差”，出牌时总要掏出老花镜比对着瞅半天。那些在牌桌上较的劲，不过是把大半辈子的性子，原样搬到了牌局里，就像有人说的那样“牌桌上藏不住人，啥脾性都在牌里呢。”

棋牌室的妙处，从来不止打牌本身。现在的棋牌室，早成了小区的“情感枢纽站”。谁家有点事，在牌桌上说一声，立马有人搭把手；哪家孙子考上大学，大家凑钱买个礼物，在牌桌上热闹庆祝一下；连物业公司征集小区管理和改造意见，都特意选在下午来棋牌室里听一听老人们七嘴八舌出主意。

傍晚，小区棋牌室里传出声音，像首交响乐，又像温暖的歌，奏唱着寻常日子里的热乎劲。大家心里都清楚，人们惦记的绝不是那几张牌，而是围坐在一起的热闹，是暂时抛开血压高、体检报告等烦恼后的松弛，是那些在牌局里流淌的、带着烟火气的人情味。这小小的棋牌室，仿佛像个温暖的磁场，把一颗颗老人们的闲遐之心，紧紧地拢在了一起。