【养生看我】市中心医院专家给您的“九九重阳”养生建议

2022-09-30原文

养生有道

农历九月初九，是中国的传统节日，在中医传统象数学说中“九”为阳数，九月九日为日月同阳，两九相重，故名“重阳”，也名“重九”，现代又名“老人节”。

重阳节是秋分后的一个节日，中医认为，此时天气由热转凉，阳气潜藏阴气渐长，而人体之气随之收敛潜藏。秋对应六气之“燥”、五志之“悲”，故常有“秋令燥行”“伤春悲秋”之说。那么重阳节我们如何正确养身调神呢。

1.古有“登高望远，遍插茱萸”之风俗。重阳之时大气层“清气上浮，浊气下沉”，有“秋高气爽”之感。高山之处清气爽朗，登高望远可天人相应，吐浊纳清，故此时宜爬山、适当运动，但由于秋气收敛，人体阴精阳气都处在收敛内养状态，故应选择温和的运动方式，如：“八段锦”“太极拳”等，不宜剧烈运动，大汗伤阳。

重阳之时古人有佩戴吴萸香囊的习俗。吴茱萸味辛性温，入肝脾肾胃经，具有散寒止痛、温中止呕、助阳止泻等效，其香气扑鼻，可助肺敛气清爽神志，能驱虫辟邪一举两得。

2.《黄帝内经》有云“使志安宁，以缓秋邢”，秋在志为“悲”，重阳之时，秋令当行花木凋零，难免有凄凉垂暮之感，故精神上应保持“内心清静、舒畅心神”。古人“重阳赏菊”“酿菊花酒”即为此意。故此时应唱歌、跳舞、听欢快的音乐，使自己心情愉悦，情志调畅。

3.重阳之后，燥为主气，燥邪最易伤肺，此时呼吸系统疾病增多，易出现咳嗽咳痰等症；肺又合皮毛，受秋之燥气影响，皮肤也易干燥脱屑，故“秋宜养肺”。此时饮食上宜食“甘、润”，“少辛增酸”。多食莲藕、山药、百合、雪梨、白萝卜、山楂、老鸭等滋阴清热润肺之品。食疗推荐：银耳莲子汤、山药百合粥、沙参玉竹老鸭汤等，做到“气味和而服之，以补精益气”。

4.《黄帝内经》云“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”，早卧顺应阴精封藏，早起顺应阳气舒展，此时尤其是中老年人应早卧早起，对预防脑血栓的发生有一定的意义。中医自古有“睡子午觉”养心肝的说法，研究表明每天午睡15-30分钟，可减少30％冠心病的发生。故此时不仅应早睡，还应睡午觉。

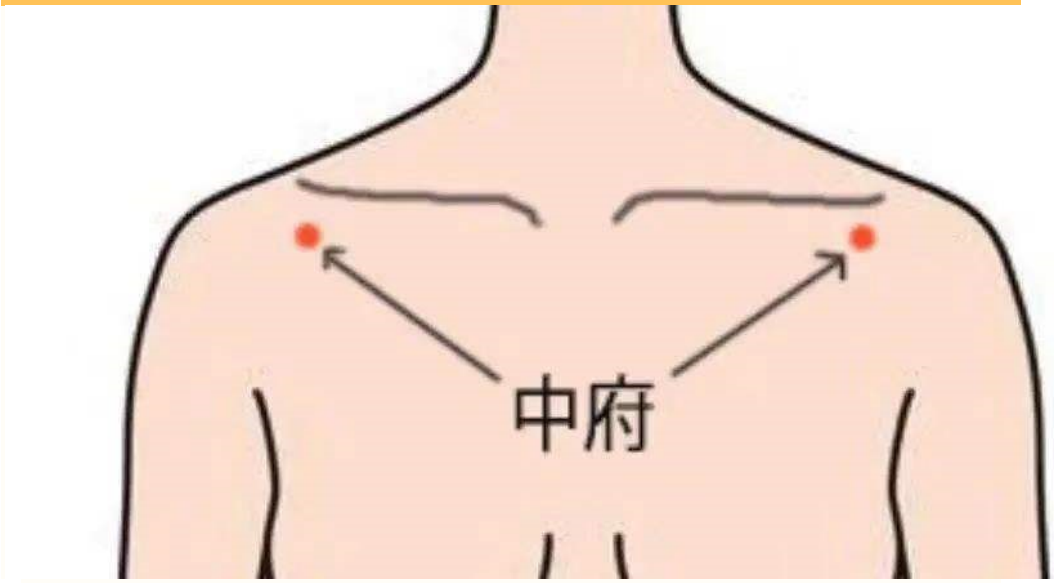
5.“坚持泡脚，胜吃补药”，中医自古就有足浴、足疗之法。足被称作人的“第二心脏”，是人体足三阴（肝脾肾）经之始、足三阳（胃、膀胱、胆）经之终，汇聚了人体一半的经脉。重阳之后天气渐冷，部分女性、老年人开始手脚冰凉，腰膝冷痛，可每日酌加中药泡脚，如：桂皮、艾叶、生姜、红花等达到预防感冒、驱寒暖身，改善睡眠，促进血液循环，

防治老年人脑血栓发生的功效。但应注意，水温不可太高以防烫伤，泡脚不宜太晚以免引动阳气。

6.除上述养生之道外，重阳节中医还可以穴位养肺，按压**中府穴**此穴为肺经募穴，脏气结聚之处，可止咳平喘、补气健脾。

按压**太渊穴**，此穴为肺经原穴，是肺经元气输注的部位，可宣肺止咳，宽胸利气。

01



02

重阳节

要从“运动、情志、饮食、睡眠、穴位按摩”等方面养生，你学会了吗？

中心医院中医科特色治疗室开展的中药足浴、穴位贴敷、养生膏方等，助您重阳节养生有道。

文章作者

本文图片已获摄图网授权

点击关注我们官方微信

扫码关注

攀枝花市中心医院

官方微信

扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...