



# 夕阳红报

机械科学研究总院人力资源部离退休处 第5期 2017年10月1日出版

## 老人秋季养生小常识

又到了“多事之秋”，秋季养生是老人健康的一大考验，想要健康度过秋季，老人秋季养生小常识一定要了解！那么小编为大家介绍 14 条老人秋季养生小常识。

### 1、多补水赶走秋季干燥

秋季天气干燥，主要外邪为燥邪，人的津液容易损伤，所以秋季时节最重要的当数充足补水。秋季重点养肺，而白色入肺，因此，这段时间宜常吃藕、百合、白萝卜、山药、银耳、白果、梨、莲子、荸荠等清补柔润的“白色蔬果”。

### 2、饮食调养，滋阴润肺

饮食要以“滋阴润肺”为基本准则，另外还应“少辛增酸”。就是说多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、甘蔗等，可以起到滋阴润肺养血的作用；少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品；多吃广柑、山楂、新鲜蔬菜、酸味食品。对于年老胃弱的人，可晨起喝粥以益骨生津。

### 3、合理搭配饮食

老年人对饥饱的调控能力较差，往往饥饿时会发生低血糖，过饱时会增加心脏负担。因此，应少食多餐，按时进食。一般每日至少进食三餐，最好再增加两三次副餐。副餐可选食豆奶、花生糊、核桃酪、松软糕点、水果等食品。3次主餐的间隔时间为4至6小时，副餐放在主餐之间和睡前1小时。以每餐八九分饱为度，七分饱为佳。老年人应适当选用粗粮，如小米、玉米、燕麦、红薯。

### 4、多用脑预防老年痴呆

老年痴呆症的诱发原因大多是心血管疾病，秋季天气转凉，外周血管收缩，血压波动大，寒冷刺激还会引起冠状动脉痉挛，影响心脏血液供应，诱发心绞痛或心肌梗塞。老年人在生活中多培养几个自己的兴趣爱好，保持大脑皮层的兴奋和活跃，神经细胞就不会这么快萎缩。积极参加脑力活动，下棋，打麻将等都是锻炼大脑的有效方式，可以预防老年痴呆的发生。



### 5、秋冻看体质

中医讲秋冻有利健康，但并非所有的老年人都适宜秋冻期，尤其是一些患心脑血管疾病、风湿性关节炎、糖尿病等疾病的老年人不宜进行秋冻。

### 6、注意保暖，适时添衣

秋凉切勿急加衣，老年人可适时加厚衣服。秋天的早晚凉，要注意别让“背”和“心”凉着，必要时可先穿上夹背心或毛背心。老年人在晚上睡觉的时候最好盖一个被子，只有这样才能让自己的腰背在夜里不被冻着，还有就是早晚的时候要注意加一件衣服，预防感冒。

### 7、入睡时避风寒而卧

睡眠是养生的重头戏，老年人体质差，对睡眠环境也要求较高。秋季夜里凉风习习，就很容易受到“贼风”侵袭。所以，老年人入睡时一定要避风寒而卧。

### 8、注意居室通风

天凉了也要保持居室经常通风，当室内外温度相差10℃时，15分钟即可将室内空气交换一遍。不要在居室内吸烟，以减少污染，日常生活中要注意保持室内的湿度，可以用湿毛巾擦室内的家具，厨房最好安装换气扇，庭院、室内可养些花草，以调节空气湿度。

### 9、天凉洗澡水不宜太热

老年人洗澡水温不宜高过40℃，洗澡时间在15分钟左右即可，尽量不要超过半个小时。要注意洗浴间的通风，避免蒸气过多导致缺氧。患有心脑血管疾病、糖尿病的老年人，在洗浴前最好能进食一些治疗药物和适量的食物。老年人洗澡时最好不要反锁房门，家中有亲人陪护为好。

### 10、注意皮肤卫生

初秋湿热并重，人们常常出汗过多，保持皮肤清洁对护肤尤为重要。但秋季老人洗澡不宜过多，以免因皮肤干燥而发生皮肤瘙痒症，洗澡不要用碱性肥皂。

### 11、加强锻炼，增强体质

秋天的气候转凉，是室外运动的好时机，老年人可根据个人的爱好和兴趣，在力所能及的情况下选择适宜的锻炼项目，如散步、慢跑、做操、练拳、打球、郊游等。

### 12、多走走赶走抑郁惆怅

“青年人的春天，老年人的秋天。”为此，秋季老年人应调摄精神，白天宜以平素所好的事物随意玩乐，并积极参加一些





