循身之语，安养筋骨

我的养生之道

□ 徐丛往

不少长期伏案工作的人都有相似感受：清晨坐到桌前，便长时间被“钉”在椅子上，一日之中，起身喝水、如厕、取件的次数屈指可数。待到黄昏时分，颈肩僵硬、腰部发酸，才惊觉身体已保持固定姿势七八个小时。

身体的不适从不会骤然爆发，而是早已多次发出预警。先是后颈发紧、肩背沉重，倘若忽视，便会发展为腰背酸痛、转头关节作响。信号由轻到重，懂得体察身体变化的人，接收到早期提醒便及时调整；疏于感知的人，总要等到不适感明显加重才重视。养护身体，首要之道并非急于锻炼，而是学会倾听身体发出的信号。

调养第一步，是为久坐建立节律。不必设置繁杂计划，建议每四十分钟左右起身一次，活动三五分钟即可。起身接水、缓步走动，扶着椅背适度后仰舒展腰部，或是在原地稍作站立。注意起身时动作放缓，因为久坐后血液淤积于下肢，猛然站起易引发头晕。短短几分钟虽无法完全消解疲劳，却能打破持续静止的状态。真正损伤筋骨的，往往不是静坐本身，而是长时间维持同一个姿势。

其次要保持端正坐姿。日常可把握几个要点：电脑屏幕高度适宜，视线基本平视屏幕；腰后放置靠枕，填补腰窝空隙，支撑腰椎；双脚平稳着地，不跷二郎腿、双脚不悬空。坐姿切忌随意将就，短暂歪斜或许觉得放松，经常不良姿势则会持续加重腰背负担，可定时自查，及时调整体态。

傍晚归家，可适时热敷放松。将温热毛巾敷于颈后、肩部，时长控制在十五分钟，温度以不灼伤皮肤为宜。热敷时尽量放下手机静心休养，感受热力渗透，紧绷的肌肉慢慢舒缓。热敷结束后及时擦干，因为此时毛孔处于舒张状态，避免直吹冷风，给身体传递休息的信号，结束一日的疲惫。

睡前留出十分钟，做几组舒缓拉伸动作。缓慢低头、抬头，感受颈部牵拉；双肩向后打开、扩胸保持二十秒；站立缓慢体前屈，双腿伸直，尽力向脚尖方向伸展，不必强求动作标准。每个动作以肌肉微微发热、有牵拉感为度，拉伸贵在持之以恒，而非追求高强度。

养护过程中，也要接纳反复。有时没能按时起身、久坐超时，不必焦虑自责。身体调养没有一蹴而就的办法，贵在长期坚持。和身体相处，本就是一场长久磨合，找到适合自己的节奏并尽力坚持，状态好时适当多活动，疲惫时减量休养，每一次调整都有意义。

养生亦有边界。若颈腰疼痛迁延日久，伴随肢体麻木、睡眠受扰，甚至影响日常活动，切莫自行硬扛。日常舒缓保养由自己把控，病症诊断与治疗应交由专业医师，二者界限需要分清。

身体不适早有预兆，只是久坐人群常常忽略与它对话。定时起身的片刻活动、睡前简单的拉伸，都是养护的点滴积累。小事虽微，日久见效，坚持下去，颈肩舒展、腰背挺拔，既能安心伏案，也能从容立身。懂得和身体好好商量、适度养护，日子方能过得舒心。



10月20日上午，聊城楼北大街成无己纪念馆内，国家二级保健按摩师徐春潮（右三）现场为学员讲授中医保健按摩知识。此次培训由聊城市传媒集团成无己职业培训学校主办，旨在助力学员熟练掌握实用健康技能。

马永伟 马新涛 摄

《康养周刊》征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿，期待您用文字记录思考，分享经验，与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

一、征稿方向

1. 养生习惯记录，如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等；传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。

2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程；实用健身经验或常见误区解析；运动带来的身心健康启示。

3. 情绪管理与精神调养的方法；传统文化中的身心和谐智慧；压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱：lcwbyichenghu@126.com（邮件主题请注明“康养+文章标题”）

联系电话：18663501275

中医专家分享老年人秋季调护方法

新华社记者 田晓航

深秋已至，随着燥邪渐盛、昼夜温差拉大，老年人容易出现睡不安、脾胃失调、腰腿痛等不适。针对这些困扰，国家中医药管理局10月22日举行发布会，邀请多位专家分享中医调护方法，助力老年人平稳度过秋冬之交。

皮肤干痒是入秋后老年人的常见表现。中医认为，老年人由于脏腑功能减退、气血不足，皮肤失于濡养，加之秋燥引发内燥，因而干痒更为明显。

“解决干痒问题，关键不是止痒，而是养血润肤、滋阴润燥。”中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师徐凤芹建议，老年人多吃黑芝麻等养血润肤食物、少吃辛辣食物，洗澡频率控制在每周2至3次，洗后及时涂抹温和的润肤乳。

入睡难、容易醒、醒后睡不着……在中医看来，老年人睡不好多因气血不足、心神不安、紧张焦虑、饮食失节。

中国中医科学院广安门医院老年（综合）科主任医师宋庆桥介绍，坚持白天适当运动、睡前泡脚、晚饭七分饱等习惯，以及按揉神门穴、安眠穴等简便中医方法，都有助于改善睡眠。

频繁起夜也是影响老年人睡眠的常见因素。宋庆桥说，这是由于随着年龄增长，老年人的肾气逐步亏虚，固摄功能减弱，日常保健可以益智仁芡实粥调养，或用艾条温灸关元穴和肾俞穴、按揉太溪穴，同时注意避免高盐饮食、晚餐后控制饮水量。

秋季是适合进补的时节，然而，对于消化功能减退的老年人而言，调好脾胃是首要任务。

“调理的核心就一条：少给脾胃添负担。”青海省西宁市湟中区鲁沙尔镇大源卫生院副主任医师谢生寿建议，老年人少食多餐，吃饭时细嚼慢咽，少吃生冷、黏腻食物，常喝山药小米粥，饭后半小时用手掌顺时针揉肚子几分钟，帮助改善脾胃功能。

随着气温走低，老年人腰腿僵硬疼痛也多了起来。在中医看来，其根源在于肾气衰退、气血不足，再加上风寒湿邪瘀滞在关节经络，气血运行不畅。

南方医科大学南方医院中医科主任医师谢炜建议，老年人可用热毛巾或热水袋敷于膝盖和腰部、每次15分钟，帮助温通经络、祛风散寒；平时少爬楼梯、少爬山，出门时拄轻便拐杖，给膝盖分担压力；还可多吃黑豆、核桃、山药、枸杞等补肾强腰的食物。

秋冬季是急性呼吸道传染病的高发季节，而老年人感染后发生重症的风险较高。中国疾控中心病毒病预防控制所国家流感中心主任王大燕提醒，老年人应及时接种流感疫苗，同时养成良好卫生习惯，坚持均衡饮食、适当运动、充分休息以增强免疫力，还可通过中医食养药膳等方法提高抗病能力。

专家提示，预防感冒咳嗽，老年人可每日按揉迎香穴，使鼻部的气血流通、增强鼻腔对冷空气的适应能力；出门时佩戴围巾，护好大椎穴。万一不小心着凉，可用几片生姜和几段葱白煮水服用，再盖上被子微微发汗，帮助驱除寒气。

新华社北京10月22日电