

## 皮肤 收养津液,食补能“抗旱”

很多人一到秋季就开始皮肤干燥,甚至出现脱皮、瘙痒等不适。这是因为,秋燥易耗伤津液,人体会出现一派干涸之象。因此,秋季宜收养津液,适当多吃点具有滋阴润燥的食物。

具体来说,滋阴效果最好的蔬菜是莲藕。吃莲藕时,搭配白木耳可以滋补肺阴,搭配黑木耳滋补肾阴。最能润燥的水果是梨。吃生梨能缓解咽喉干、痒、便秘等症;将梨煮熟或蒸熟吃,可以滋阴润肺、止咳祛痰。肉食方面,最值得推荐的是鸭肉。中医认为,鸭肉具有滋阴养胃、利水消肿的功效,可防秋燥。

茶饮方面,日常感觉皮肤干燥、粗糙的人,可以喝点润肤茶。每天早上取生地10克、桑叶5克、大枣2枚,用开水冲泡后一饮而尽即可。此茶饮具有滋养肌肤、润肺补水的功效。

汤食方面,建议可常煲百合猪肉汤喝。将适量猪肉、百合、银耳放入砂锅,放点姜片,加适量清水煲汤即可。



春种一粒粟,秋收万颗子。经历了春耕、夏耘,又到一年秋收季。跟稻谷等农作物一样,人体在此时也该“秋收”了。

中医认为,人体养生要顺应四时变化,所谓“春生夏长,秋收冬藏”,因此秋季养生贵在“收”。具体该怎么做?专家们分享了一套人体“秋收”攻略。(摘编自《中国妇女报》《武汉晚报》《扬子晚报》)

# 人体“秋收” 把握四大重点

指导专家 安徽中医药大学第一附属医院传统疗法中心副主任 朱庆军  
江苏省中医院消化科主任中医师 徐艺  
北京中医药大学东方医院周围血管科主任医师 庞鹤

## 脖子 收住温度,避开秋风秋雨和秋寒

秋寒往往伤身于无形。都说“一场秋雨一场寒”,在刮风下雨天里,很多人会注意添衣加被,但是常常会忽视对脖子的保暖。

中医认为,在凉爽的秋雨里,脖子最易被秋寒袭击。让脖子不受寒,最简单的方法是收住温度,如系条丝巾或穿高领衫等,以防寒气温。本身脖子已有不适症状的人,更应坚持做好保养工作。

阴雨天里,出门前或回家后,可以喝碗驱寒汤。取红糖2汤匙、生姜7片,加入适量清水同煮10分钟,分两次喝完。闲下来的时候,可适当给脖子做做按摩。具体方法是:十指交叉,放在颈部后方,轻

柔地摩擦至后颈发热。还可以做做耸肩动作,方法也很简单:正常站立,肩胛自然下沉,吐气时两肩一提,颈椎微微前屈,这时应能感觉到颈椎两侧的肌肉收紧。保持两秒,慢慢放下肩膀回到原始位置。这套动作重复做20次。

当脖子出现酸、胀等不适时,可以用粗盐热敷。取500克粗盐,在锅内炒热,装入宽约15厘米、长约20厘米的布袋里,将袋口用别针固定。先热敷颈部10分钟,再热敷背部10分钟,早晚各一次。



## 脏腑 收养肺气是重中之重

进入秋季后,空气逐渐干燥,最容易受伤的脏器是肺脏,因此宜收养肺气。

秋季养肺,首先要主动补充水分。饮食方面,应注意每顿饭要有干有稀,吃完主食后喝些汤水,如米粥、菜汤等。喜欢喝汤的人,可常煲雪梨猪骨汤。取雪梨4个,川贝60克,红枣20克,猪骨500克,生姜3片,热水1000毫升。将川贝、红枣泡水10分钟后洗净捞出备用;雪梨洗净,不去皮,切块备用;猪骨洗净后焯水捞出备用。将所有材料放入炖锅里,加入热水,水开后小火炖1小时,加入适量盐调味即可。此汤有清肺润肺止咳的功效。

秋高气爽,适当外出锻炼能改善心肺功能。锻炼时可增加拍胸呼吸练习。具体方法是:站在空气新鲜的地方,挺胸收腹,两臂外展,进行深呼吸运动,以排除肺内的污浊空气。呼吸时最好同时拍拍胸前的肋骨,促使肺脏将积存气体尽量呼出。

## 情绪 收养气血预防莫名“悲秋”

秋天,不少人会莫名情绪低落,很多人认为是“悲秋”的缘故。其实,气血不畅、气血亏虚等问题也会让人不开心。

中医认为,当人的肝气不畅时就容易生气发怒、郁郁寡欢。当出现肝郁时,不妨做做“捶胸顿足”。先两手握拳,轻捶膻中穴(两乳头连线中点),这个穴位也被称为出气穴。所谓顿足,是指用脚踩鹅卵石,刺激脚底的涌泉穴等,让肝气不上冲。

气血亏虚的人也会出现莫名情绪低落、无精打采的情况。具体来说,气虚会使人神疲倦怠、乏力懒言、语声低微、容易感冒等,血虚会使人出现头发枯萎、形体消瘦、视物不清、心慌失眠等不适。想要调理气血亏虚,可以将红枣、花生米、桂圆、红糖、红豆放到一起煮粥喝。此外,平时一定要加强锻炼,这样才能让气血旺盛起来。

# 凤凰谷:毫米波雷达技术赋能康养服务

不用摄像头,不用手环等穿戴设备,就能精确感知老年人的心率变化、呼吸变化、形体变化、活动轨迹,具备摔倒监测、心率监测、呼吸监测、轨迹识别、健康态势感知预测、智能报警等多项健康监测功能。这用的是什么黑科技?

20日上午,湖南株洲云龙示范区的康养楼盘凤凰谷正式启动居家智慧养老试点,与湖南森鹰科技集团达成战略合作,合力打造居家智慧康养监测系统,用的是时下先进的毫米波高精度雷达技术。

## 及时得到救助的老人

“不好,有老人摔倒了。”在数据监测显示指挥屏前的工作人员大叫。屏幕上,清晰地显示“报警类型:室内摔倒;报警状态:报警”字样,并配套显示出发生事故的房间号。

同一时间,管家携带的智能终端也接到了报警,医生也接到了报警,他们立即赶往事发房间,医生还提着急救包。管家掏出备用钥匙进入,只见一个老人躺在地板上,摸着左腿,正在“哎哟,哎哟”呻吟着。很快,老人就被送到了医院进行救治。

这是凤凰谷居家智慧康养监测系统运行的一个场景。“除了监测老人摔倒,这套系统还能对老人的心跳、呼吸、行动轨迹等进行识别、报警,能及时发

现意外跌倒、久坐不起、久卧不起、卫生间意外、出门长时间未归等突发事件,还能对房间里的烟雾、燃气泄漏等进行监测、报警。”中康置业是凤凰谷的开发商,其总经理董炳辉介绍。

## 先进的毫米波雷达技术

与很多地方上马的智慧监测系统一样,凤凰谷居家智慧康养监测系统也由前端的智慧监测设备、中端的数据传输设备、后端的监测系统组成。但是,它不一样的是:该监测系统前端不用摄像头,不用手环等一切穿戴设备,运用的是毫米波高精度雷达技术,它工作时不需要与老年人直接接触,不干扰用户正常生活习惯。

不接触老年人,却能对其心跳与呼吸进行监测,有这么神奇?“毫米波雷达生命体征监测传感器通过向监测人胸部区域发射线性调频脉冲,根据呼吸和心跳导致胸部产生的运动规律,采集具有一定特征值的反射信号,结合人工智能算法和医疗级大数据模型,就能解析出心率和呼吸频率。当被监测人出现心率异常、呼吸急促状态时,系统就会进行告警提示。”湖南森鹰科技集团有关负责人介绍,提前监测到老年人心跳与呼吸的异常,对老年人来说意义非常重大,这相当于从实时监测升级到了提前预测,从而为救助老年人赢得更

多时间。

“我们考察过许多系统,最终选择了这一套。”董炳辉介绍,这套智慧系统真正意义上实现对容易跌倒、老年高危人群进行全天候、无障碍智能贴心守护,构筑了智慧康养模式中倡导主动预测、提前预警的核心保障体系。

## 高灵敏度的监测系统

这套智慧系统灵敏度、准确率到底如何?

“我们几个人亲身体验过,它非常灵敏。”董炳辉介绍,他在房间内故意装作呼吸急促的样子,监测系统很快就收到了报警信号。

“这套系统我们进行过许多次验证,有权威检测报告在这里。”湖南森鹰科技集团有关负责人介绍,该系统前端的位置跌倒监测传感器安装在距地面1.6米高度墙面,监测最大作用距离以传感器为中心辐射四周7米范围,跌倒反应时间小于5秒,具有AI自我学习功能,跌倒监测准确率大于或等于97%;该系统前端的生命体征监测传感器,安装在距离监测位置1.8—2.4米高度的室内天花板,最大作用距离2.4米,监测初始化响应时间呼吸13秒、心率26秒,心率、呼吸频率



凤凰谷居家智慧养老试点启动仪式现场

监测准确度大于或等于98%。

“毫米波技术具有精度高、抗干扰性强、不受光线影响等优点,能够监测出微米(0.001毫米)级的物体形态变化。”湖南森鹰科技集团有关负责人补充说。凤凰谷居家智慧康养监测系统的前端智能传感器采取吸顶或贴墙安装方式,可在-20℃低温至65℃高温状态下正常使用,电磁辐射仅为手机的1/200。

“我们看中这套系统,还有一个原因,因为它是雷达扫描,没有摄像头,所以完全不存在侵犯老年人隐私的事发生。”董炳辉认为这更加人性化。

## 智慧养老的领跑者

“智慧只是支撑和手段,养老才是核心和根本,智慧康养不是独立的一种养老模式,而是与传统的居家、社区、机构养老模式的智慧化深度融合。”董炳辉特意强调,严格来说,凤凰谷还称不上社区,只是小区;与社区相比,小区与老年人的生

活更密切,“目前凤凰谷已经构筑了居家养老、小区养老与机构养老‘三位一体’的养老格局,我们想用这套居家智慧康养监测系统,把我们的康养品牌擦得更亮”。

作为湖南首个中医康养小区,凤凰谷配套建有云龙融城中医康养医院、爱加颐养中心、营养食堂、运动中心、文娛中心、开心农场等康养设施,重点打造了起居、饮食、运动、怡情等四大康养板块,并为中老年人提供全生命周期的绿色康养服务。“居家智慧康养监测系统的打造,将会使入住凤凰谷的老人,享受到被高科技‘隐形’守护着的安全感与幸福感。”董炳辉说。

“毫米波雷达技术之前主要用在高铁上,凤凰谷采用这个技术,让这个技术进入小区,是走在了全国前列。”董炳辉毫不掩饰自己的“野心”:在让高科技守护着老年人安全的同时,凤凰谷要向国家级智慧养老示范基地迈进,做智慧养老的领跑者。

未来,凤凰谷还要打造公共区域智慧安全管理系统,包括智能安全用电系统、风幕空气消毒机等等,给入住老人最完善的安全保障。(本报记者贺银河)

凤凰谷品鉴热线

13807312812

19973133161