

自我推拿预防老年人便秘

中医认为，老年人患慢性便秘多因身体虚弱、阳气不足、气血亏虚、传导无力；此外，老年人脏腑功能减退、阴液不足，肠道失于濡养，使得肠道内物质难以排出、排便时间延长，日久则形成便秘。

那么，该怎么预防老年人便秘呢？下面为大家介绍几个常用自我推拿手法。

顺时针揉腹



顺时针揉腹。

将手搓热后置于腹部肚脐周围。用手掌大鱼际、小鱼际、小指外侧、指腹等部位，依次顺时针按压腹部；或将手腕放在腹部，利用腕部力量顺时针按压肚脐周围。此法可直接刺激肠道，促进肠道蠕动，有助于大便排出。每次操作 1 分钟，每分钟按压 25 次。

点按阑门穴



点按阑门穴。

阑门穴位于腹部正中线上，脐上 1.5 寸（约两横指）处。将食指置于阑门穴，用指腹稍用力按揉穴位。阑门穴位于大肠与小肠交会之处，点按此穴可激发肠道气血运行，促进肠道蠕动。每次操作 1 分钟，每分钟按揉 25 次。

掌运带脉穴至神阙穴一线

带脉穴位于侧腹部，在人体最下方肋骨下缘约两横指宽处。将手掌横置于腹部，掌根贴紧一侧带脉穴，向神阙穴（肚脐正中央）方向推动；随后，用四指从对侧带脉穴以同样方式推至神阙穴，如此反复操作。此手法直接作用于腹部，可调理胃、脾、大小肠等脏腑气机，促进气机升降与大便排出。每次操作 1 分钟，每分钟做 15 次~20 次。

本版组稿 李鹤



掌运带脉穴至神阙穴一线。

自我推拿时力度应适中，切勿用力过大，以免造成脏器损伤。患有腹部肿瘤、腹痛、动脉斑块等疾病的患者，需及时就医，不宜自行使用脏腑推拿手法。此外，患有中重度骨质疏松、久病体虚的老年人，应谨慎使用推拿手法。

除上述推拿方法外，预防老年人便秘还可以通过日常生活饮食进行调节。每天食用富含

纤维素的蔬菜、水果，增加水分摄入；每天进行适度运动，促进肠道蠕动，运动方式以强度适中、能强健身体为佳，如散步、打太极拳、练八段锦等。此外，保持良好的排便习惯，避免过度劳累和精神紧张。

已经出现便秘症状的老年人，应及早就医进行治疗。（周口市中医院 方勇）

秋日养肺润燥首选这四种水果

秋季瓜果飘香，正是养肺润燥的好时节。以下 4 种秋季养生水果，可帮助您防燥护阴，维持身体津液平衡，滋养身心。

梨，润肺止咳能手。

梨味甘、微酸，性凉。《本草纲目》记载梨能“润肺凉心，消痰降火”。生吃可清热生津，缓解口干舌燥；炖煮能润肺止咳，尤其适合秋燥引发的干咳或咽喉不适。梨富含水分、膳食纤维及维生素 C，能滋养肺阴，是应对秋季干燥的首选水果。

石榴，养肺又养肝。

石榴味甘、酸、涩，性温，具有生津止渴、涩肠、止血、杀虫的功效。石榴能有效收敛人体津液，减少秋燥导致的水分流失；其富含的多酚及抗氧化物质，能滋养肺气、疏肝理气，实现养肺护肝的双重作用。因此，食用石榴有助于人们保持精力充沛。

葡萄，平和生津。

葡萄味甘、酸，性平，能补益气血、强筋骨、利小便。葡萄鲜嫩多汁，可迅速补充身体津液，缓解秋季皮肤干燥或身体疲劳。选择葡萄首选紫色品种，因其花青素含量较高，有助

于增强免疫力，促进心、肾健康。

苹果，平和之选。

苹果味甘、酸，性平，具有润肺生津、健脾益胃、止泻、除烦、醒酒的功效。苹果适合各种体质人群食用，有美容、降压、通便等作用。

养生小贴士

秋季应少吃寒性瓜果，如西瓜、甜瓜等，这些水果性寒凉，过量食用易损伤脾胃阳气，导致腹泻、腹胀或食欲不振；少食温热性水果，如榴莲、荔枝等，这些水果性热燥，过量食用易引发上火、口干或痤疮。

秋季食养应遵循养肺润燥的原则，以选择性味甘平的水果为主，适当增加酸味水果以收敛肺气，避免食用过寒或过热的品类。同时，应注意控制食用量，不要因水果甘甜而过量食用，建议每日摄入 200 克~350 克。

脾胃虚寒者食疗方

炖梨：梨需连皮炖煮，可加少许冰糖或蜂蜜，润肺效果更佳，尤其适合肺燥咳嗽。

烤苹果：将苹果烤至软糯即可食用，适合脾胃虚寒者，能暖胃止泻，缓解消化不良。

（周口市中医院 宋瑞雪）

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供