

昨天是传统节日重阳节，说到这个节日，民俗专家介绍，重阳节的敬老内涵是现代衍生出来的，正体现了中华民族尊老传统美德。2013年7月1日起实施的《老年人权益保障法》中规定，“每年农历九月初九为老年节”，当年的重阳节也成为我国第一个法定的老年节。其实，不仅仅是重阳节这天我们要践行孝道，作为儿女，需要的是时刻对老人的关心和照顾。关于重阳节有哪些敬老孝老的习俗？关爱老人又需要在衣食住行上注意什么？

孝老不只在重阳 陪伴让夕阳更红更美

□本报记者 盛丽

【医】季节更替 关注身体变化

随着年龄的增长，包括心脑血管等疾病的发病率也在升高。此时，老年人更应该注意有关身体各项指标的检测。此外，重阳节所处的秋冬季节的交替也容易诱发不少疾病的发生。“老年人适应气候变化的能力下降，原本用药物控制的病情，可能因为气温的变化，而突然加剧。”北京电力医院老年病科主任谢文丽介绍。

面对季节的变化，老年人需要注意的事情不少。对此，谢文丽建议：“这时‘春捂秋冻’的原则不太适用老年人，老人们还是应该适时的增减衣服，不要着凉。此外，还要密切监测身体的各项指标。”

再有，中年以后人们要开始注意补充钙，这点对老年人也很重要。“其实，现在人们对于补钙的事情关注度提高不少，但是我们更要注意的是一些钙的流失。”谢文丽说，“而防止钙流失的方法就是负重运动，而走路就是最佳的方法。”

【食】种类丰富 不宜吃得过饱

说到吃，重阳节其实也拥有自己特别的食文化。在重阳节这天，吃重阳糕是其中一个重要的习俗。重阳糕又叫花糕、菊糕、五色糕。据了解，讲究的重阳糕

要做成九层，形状仿佛一座宝塔，最上面还做成两只小羊，以符合重阳（羊）的意思。重阳糕的主要原料包括糯米粉、粳米粉、赤豆、白糖。

重阳糕虽然美味，但是在品尝它的时候也有不少需要注意的地方。比如，不能空腹食用。重阳糕属于高碳水化合物、高脂肪、低蛋白的食物，空腹食用后，会促使胃酸分泌过多。

老年人在吃的方面还有不少需要注意的地方。对此，谢文丽介绍：“对老年人，还是要遵循低脂低盐的准则。此外，食物的种类也要丰富。不能吃得过饱，要少食多餐，而且不能吃的太晚。”

【行】适量运动 保持动静结合

对于老年人，身体锻炼是个不能轻视的话题。我们总能看到清晨在各大公园中不少老人锻炼的身影。吃过晚饭后，也有不少上了年纪的老人会到户外走走。那么在锻炼上，老人需要注意哪些。

首先，老年人锻炼还要把握一个度，也就是要适量的运动，不宜做高强度的运动项目。其实适合老年人运动的项目有不少，比如太极拳、打门球、健步走。而在做这些运动的时候也有不少需要注意的地方。

拿健步走举例说明，据了解，健步走可以起到提高心肺功



能和耐力、改变血液质量、调节血管机能等健身作用。但是在运动的时候，还需要掌握正确的健步走方法，具体包括躯干伸直，收腹、挺胸、抬头，随走步速度的加快肘关节自然弯曲，以肩关节为轴自然前后摆臂，脚跟先着地，过渡到前脚掌。

此外，对于老年人锻炼的时间也是有讲究的。清晨锻炼的时候，运动量需要减少一些。因为早晨冠状动脉张力高，交感神经兴奋性也较高。无痛性心肌缺血、心绞痛、急性心肌梗死发作和猝死发病也多在早晨6时至中午12时，所以应尽量选择在下午和晚上活动为宜。

其实还有一些稍显静态的运动也很适合老年人，比如赏花、绘画。再说回重阳节，赏菊是其中的一项民俗活动。农历九月又俗称菊月，在中国古俗中，菊花象征长寿。

【法】悉心陪伴 和老人多交流

对于老年人，法律也是不能

抛弃的“武器”。2013年的重阳节，是我国第一个法定的老年节。在2013年7月1日起实施的《老年人权益保障法》中，第一次将“常回家看看”写进了法条。

根据该法，老年人在硬件上享有不少受保护的地方。比如，第十四条 赡养人应当履行对老年人经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务，照顾老年人的特殊需要。第十五条 赡养人应当使患病的老年人及时得到治疗和护理；对经济困难的老年人，应当提供医疗费用。

此外，《老年人权益保障法》还规定，家庭成员应当关心老年人的精神需求，不得忽视、冷落老年人。与老年人分开居住的家庭成员，应当经常看望或者问候老年人。这也就是人们提到的“常回家看看写入法律”，不常看望老人将属违法。这无疑是在提示着身为儿女的人们在关注老人硬件的同时，要更多地关注老人的心理。此外，该法同时规定，用人单位应当按照国家有关规定保障赡养人探亲休假的权利。

丰台工商分局

开展场内“大闸蟹”规范指导

近日，丰台工商分局市场科针对媒体报道的各种“大闸蟹”乱象，对辖区农副产品市场进行了专项检查。一是加强检查，做到监管专项化。详细备案市场内大闸蟹经销户营业执照、商标注册证、许可证明等相关材料，确保上市商品符合要求。二是落实制度，做到经营规范化。引导市场主办单位履行第一责任人职责，加大宣传和自检自查力度，杜绝不合格“大闸蟹”进入市场销售，引导有条件的市场公示“大闸蟹”产品相关信息，要求经营者明码标价、诚信经营。三是强化维权，做到消费有保障。向各工商所制发“工作提示”，要求结合实际开展“大闸蟹”专项检查，以新发地、岳各庄、京深等批发市场为重点，增强执法力量、频次，杜绝侵犯“阳澄湖”注册商标及过度包装的大闸蟹上市销售，有力维护消费者权益。

马静



长假结束，已经进入工作状态的你，是否会感到精神倦怠，食欲不振，睡眠障碍等。长假期间产生的兴奋感和松弛感仍然能在之后的较长时间内对人发生作用，即便已经上班了，也很容易让人产生心理“惯性”而不能进入工作状态。出现这种情况，就是典型的“节后综合征”。这时候，我们需要赶紧进行饮食、运动、情志等调理，劳逸结合，以尽快地恢复精神和体力。

宜素少荤 多喝汤粥

国庆期间少不了各种大鱼大肉的聚餐，这些高热量、高蛋白食物的摄入，会使肠胃负荷加重，消化不良，出现异常的饱胀感、食欲减退，严重的甚至伴有恶心呕吐、不能进食等症状。节后一定要让自己的肠胃好好地休息一下，控制饮食，养胃清肠。

应多喝粥和汤水，比如玉米粥、小米粥、燕麦粥、银耳粥、面条汤、疙瘩汤等，这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用，可以加快胃肠道的新陈代谢，减轻大量肉类食物、饮料和酒对肝脏的危害。

宜清少浓 搭配水果

配合喝红茶或绿茶来清除胃



长假走了，长假综合征来了……

□雪涛

肠道的油腻也是很有效的，还可以买点金银花、菊花泡水喝，不但清香可口，还能去火生津，使胃肠道尽快恢复到正常状态。但是尽量少喝浓茶、咖啡，碳酸饮料等，以免产酸产气。

多吃水果可以补充膳食纤维和维生素，果酸有助于消化，例

如苹果，其纤维素含量比较高，而且还含有一些果胶，会使大便变软，对排便有帮助。

宜动少静 作息规律

节后要逐渐的恢复运动，因为运动对增强消化系统功能有非常好的作用，它能够加强胃肠道

蠕动，促进消化液的分泌，加强胃肠道的消化和吸收功能。改善胃肠道的血液循环，加强胃肠道黏膜的防御机制，尤其对于促进消化性溃疡的愈合有积极的作用。

再有，作息规律也十分重要，相对于上班、上学来说，很多人假期时的作息非常不规律。有人彻夜上网或打牌，有人奔波在旅途，生物钟被打乱。节后又很难快速适应，晚上睡不着，白天睡不醒。

补救措施之一是调整作息，尽量早睡早起，有条件的话可以适当午休。如果晚上难以入睡，洗个热水澡会有助于睡眠。

节后工作强度不宜过大

除了睡眠、饮食、运动等身体方面的调节，心理上的适应也很重要。

节后短时间内不宜开展强度过大的工作，而应循序渐进，先把必要的工作做完，不要给自己太大压力，避免出现焦虑、抑郁等问题。

与此同时，可以做一些心理暗示，告诉自己国庆节假期已经结束，静心思考一下未来的工作安排，把心态调整到正常的工作状态。

“秋冻”有讲究 五个部位“冻”不得

天气转凉，一些人遵从“春捂秋冻”的说法，面对气温下降没有及时添加衣服，结果被“冻”出了感冒。对此，医学专家提醒，“秋冻”是有讲究的，身体的头部、颈部、腹部、关节、脚部这五个部位不能被“冻”，否则会让病邪乘虚而入落下病根。

专家介绍，“秋冻”是为了提高人们对逐渐变冷环境的耐受性，但如果个人体质本来就弱，那最好不要“秋冻”。

所谓“春捂秋冻”，是通过适当的“秋冻”让人体慢慢适应逐步下跌的气温，从而为即将到来的寒冬腊月做准备。就像是潜移默化的锻炼，“秋冻”能在无形中提高人的体质。另一方面，在中医学理论上，秋天是养阴季节，如穿得太多，就会助长阳气，对身体不利。

“秋冻”冻得正确才健康。一是头部不宜受凉，尤其不宜晨起洗头，这样易受风寒；二是颈部也要注意保暖，否则颈部血管收缩，不利于脑部供血，还会引起感冒；三是腹部保暖也至关重要，因为肚脐皮下没有脂肪，容易受风寒侵入；四是关节与脚部受寒，都会导致病邪乘虚而入。 (新华)