



立秋时节话养生 这些知识要记清

8月8日,即将立秋。立秋是秋季的第一个节气,此时自然界中的阳气渐收,阴气渐长,虽然暑气和热气犹在,但凉风已经不远了。

根据中医理论和经验,立秋养生应以养收为原则,贵在滋阴敛阳。

五个方面的调养

起居调养。立秋之后,应开始“早睡早起”的作息规律,以晚9~10点入睡,早晨5~6点起床比较合适。此时,早睡以顺应阳气之收敛,早起以应秋气之清爽,使肺气得以舒展,且防收敛之太过。

饮食调养。虽然此时湿热之气犹盛,但防秋燥的相关事宜也该着手准备了。《素问·脏气法时论》说:“肺主秋……肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之”。可见酸味收敛肺气,辛味发散泻肺,秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品,适当多食酸味果蔬,如西红柿、枇杷、柠檬等。而肺在五色里属白,立秋时,多食白色的食物也有生津润肺、补益肺气之功效,比如银耳、蜂蜜、白芝麻等。

着装调养。立秋乃初秋之季,暑热未尽,有凉风时至,天气变化无常。俗话说道“春捂秋冻”,这个季节穿衣感到微凉是最好的状态,不必过早添衣,适度的冷感可以提高人体的抗病能力。不过,随着天气逐渐转凉,昼夜之间温差增大,有支气管炎、肺气肿、关节炎、腰肌劳损、心脑血管疾病、面瘫等疾病的人群,还是要做好防寒工作。

运动调养。从中医上讲,秋天时人体精气处于收敛内养的阶段,所以运动量不宜过大,切勿大汗淋漓,以防出汗过多造成阳气损耗,可以选择一些轻松平缓的运动,比如慢跑、太极、快走、瑜伽等,保持适时有度、循序渐进地进行。

进补调养。立秋一到,气候转凉,但仍有秋老虎肆虐,容易使人倦怠、乏力等。根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,此时进补也有必要。但进补不可乱补,建议在专业人士的辨证指导下进补调养。

两脏的保养

养肺。中医认为,肺与秋季相应,立秋之后,天气就变得干燥,而天气干燥容易伤肺,肺气虚则身体抵抗力下降,容易生病。一般来说,秋季养肺,可多食莲藕、百合、杏仁、荸荠、蜂蜜、甘蔗、土豆、萝卜、山药、扁豆、枸杞、银耳、木耳、猪肉、鸭肉、柚子等润燥养阴之品,同时要少吃葱、蒜等辛味之品。

养肝。立秋之后,肝气在秋天受到抑制,而肝又主情志,疏泄气血,这时候人容易出现情绪低落、气血失调的现象,具体表现有忧郁、心慌心悸、失眠、内分泌紊乱等。秋季养肝,多吃小白菜、胡萝卜、海带、莲子、黄瓜等,可以帮助肝气的运转,增强肝脏解毒排毒功能,自然而然就能够避免不良症状的发生了。

三处的按揉

按揉手太阴肺经。沿肺经循行之处,从中府穴至拇指指端的少商穴方向顺经按摩。取补养肺经经气之意,对调节肺经气血有较好作用,同时预防肺部疾病的发生。在顺经按摩时可着重按揉少商、鱼际、太渊、经渠、尺泽等肺经五输穴。

按揉关元穴。定位:在下腹部,脐中下3寸,前正中线上。手法:用拇指指腹按揉关元穴3~5分钟,以感觉酸胀为宜。功效:关元穴归属任脉。为补益要穴,更偏于温育阳气。有强身健体之功效。经常按摩此穴,可调整全身的呼吸功能,可激发经气,升提气机。

按揉天突穴。定位:在颈前区,胸骨上窝中央,前正中线上。手法:用食指指腹按压天突穴2~3分钟,以感觉舒适为宜。功效:天突穴属任脉。与肺部联系密切,外通气窍,是气息出入的要塞。按摩此穴,对祛除肺邪、润肺益气有重要作用。

一个误区要防

“贴秋膘”是传统民俗之一,其本意是为了弥补身体因“苦夏”而造成的营养缺乏。

彼时,人们对健康的评判,往往只以胖瘦做标准。

立秋称重后,发现瘦了当然需要“补”回来,补的办法就是“贴秋膘”,吃味厚的美食佳肴。

而如今,生活改变,营养过剩的人越来越多了,反而不宜像以往一样大鱼大肉地吃了。

而且,整个夏季因为天气炎热,人们为了补充水分而多食瓜果,这会造成夏末秋初之际,脾胃处于一个虚弱的状态,更不适宜“大补”。

所以,立秋进补,最好是——清补,增加营养的同时还避免了内湿积聚的问题。

平时,我们可以选择一些滋阴润燥的荤食类,如瘦肉、鱼、鸡、牛肉等。不过因为脾胃功能才开始恢复,进补需要适量。

五种疾病须提防

防秋季感冒。立秋后昼夜温差增大,人体易因没有适应温差变化引起抗病能力下降,出现乏力、流鼻涕、咽喉疼痛及发烧等症状。

防鼻炎。立秋后空气中湿度逐渐降低,下雨次数逐渐减少,空气中水分蒸发快,患者容易出现鼻腔黏膜的干燥;加之立秋后气温下降,鼻腔内神经对鼻腔内温度的降低非常敏感,或会出现血管的改变,导致鼻腔内出现不透气、流鼻涕等相关炎症性改变。

防消化道传染病。在饮食卫生方面,特别需要注意由冰箱食物储存不当引起的肠炎,如果出现腹部疼痛、发热、恶心、呕吐、腹泻等症状,应及时就医。

防心血管疾病。立秋后余暑未消,出汗较多,容易导致血液黏稠度增加,引起大脑血液灌注不足或回心血量减少,诱发心肌梗塞或脑梗。

防乙型脑炎。8月、9月是乙型脑炎的流行季节,10岁以下儿童更应警惕,如果孩子出现高烧不退、嗜睡、精神变差等情况,家长应带他们及时检查。

两方食饮供参考

五汁饮。本方出自清代温病学家吴鞠通《温病条辨》,方用麦冬15克,水煮20~30分钟后去渣取汁,再取适量梨、藕、荸荠、鲜芦根榨成汁,合而为饮,以达清温燥、补津液之效。

枇杷莲藕百合羹。取枇杷、莲藕、百合各30克,白砂糖、水淀粉各适量。将百合洗净,枇杷洗净、去皮、去核,莲藕洗净、去皮、切片,三者共入锅中,加水适量,武火煮沸,文火煮至百合、枇杷肉、莲藕软烂,加入白砂糖和水淀粉搅匀,煮沸即可。每日早、晚食用,可滋阴润肺、清热止咳。

需要提醒的是,立秋时暑热之气还未尽消,故仍需适当食用绿豆、荷叶、赤小豆、山药等药食同源之品以清解暑热。

综合《健康报》《当代健康报》《大河健康报》