

明日处暑，夏秋交替时如何养生？

温差变化大，老年人要特别预防心脑血管疾病

离离暑云散，袅袅凉风起。明天就是二十四节气中的处暑了。二十四节气当中，按照炎热程度来排序，第一名是大暑、第二名小暑、第三名立秋。所以对于苦熬盛夏的人们来说，立秋只是名义上给人一种精神寄托，而处暑才是送来真实凉爽的节气。

那么，处暑时节应该如何养生呢？又该注意什么呢？本期健康养老周刊提醒大家：处暑要注意防秋燥，饮食起居要调剂周到。

蔡富根/整理

处暑养生——早睡早起

处暑一到，我们需注意改变夏季晚睡的习惯，尽量做到早睡早起，争取每天多睡一个小时。

其中，“早睡”可调养人体阳气，“早起”可使肺气得以舒展。

大家最好在晚上10点前入睡，预防“秋乏”，有条件者，还要适当午睡。

此节气内，大家不宜再过度贪凉。白天只要室温不高，就不宜开空调，夜寝应关好门窗，腹部盖薄被，防止秋风流通使腹部受凉而伤及脾胃。

日间应勤开窗通风，除了让空气流通外，还可以让秋天的肃杀之气将残留于室内的暑湿之气带走。

处暑饮食——重在滋润

秋季燥气当令，燥伤肺，会使肺部功能受到影响，从而出现干咳少痰、咽喉干痛及鼻腔干燥、皮肤粗糙、身体发痒、大便秘结等症状，这属于“肺燥”的范围，尤其是老年人感觉更甚。

为免燥邪伤人，秋季饮食当“以润为贵”。

平时可选取百合、银耳、川贝、蜂蜜等具有润肺养肺、清热生津功效的食材，熬制为粥或汤水食用，或多吃些萝卜、莲藕、荸荠、梨等有润肺清燥功效的食物。

此外，饮食上还要注意“增酸减辛”以助肝气，可以多吃些像苹果、葡萄、柠檬、山楂等酸味食品，煎炸、辛辣等食物要少吃或不吃，像西瓜这类大寒的瓜果，更要小心食用。

科学饮水是缓解秋燥最简单的方法。

处暑时节，我们应定时、主动多喝白开水、淡茶水等，小口频饮，以养阴润燥，弥补身体损失的津液。

处暑养生茶饮——银耳茶

配料：银耳20克、茶叶5克、冰糖20克。

制作方法：

- 1.先将银耳洗净、锅中加水与冰糖炖熟。
- 2.再将茶叶泡5分钟，滤取汁，入银耳汤，搅拌均匀服用。

银耳配冰糖可得滋养润肺、止咳化痰之功，配以茶叶可以消痰火。此款茶有润肺止咳，滋阴降火的作用。

温馨提示：秋季痰多咳嗽者饮用此茶效果甚佳，但外感风寒者忌用。

处暑运动——轻松平缓

处暑时节，天气转凉，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。

此时，运动量及运动强度可较夏天适当加大，宜慢跑、太极拳、五禽戏、坝坝舞或作呼吸吐纳、扩胸运动等，以似有汗出但不疲倦为度，有助于机体内气血通畅。

早晚天气凉爽，运动时间选择在一早一晚比较适宜。

处暑保健——按揉穴位

解秋乏——按太阳穴

太阳穴是人体经外奇穴的穴位，可以起到提神、醒脑、明目的作用。

取穴方法：太阳穴的正确位置是在颞部，眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处就是太阳穴。

按摩手法：按摩时首先调整好身体姿势，坐站皆可，但要身体端正，脊背挺直，挺胸收腹，情绪稳定，精神集中。

坐或站好后将手掌搓热，贴于太阳穴，稍稍用力，顺时针转揉10~20次，逆时针再转相同的次数。

养脾胃——灸神阙穴

我们的肚脐没有太多脂肪且充满神经末梢，寒邪之气易从脐部侵入人体，导致急性胃肠炎等疾病。

中医上有一个护脐方法，用艾灸神阙穴（位于脐窝正中）。

方法是將艾放置于温灸器里点燃，置于肚脐部位施灸。手持调整升降的高度来调节火力，以微烫而不痛为宜。

由于脐通百脉，可调阴阳、补气血、温脾肾、行强壮，故艾灸神阙穴可强身健体。

特别提醒

处暑时节防病不可大意

“秋老虎”一般发生在8~9月，属短期回热天气，就像一只老虎一样蛮横霸道，所以民间称这段时间为“秋老虎”。气温虽高，但是总的来说空气干燥，阳光充足，早晚气温不会太高。处暑是一个凉热交替的季节，人体需要不断调节适应，若调节不当则容易生病。

适当增减衣物，不可过于“秋冻”

处暑之后，气温逐渐降低，不过早添衣可使人体的抗冷功能得到锻炼，增强御寒能力。但“秋冻”也应有度，既要坚持“秋冻”，又要确保不因受寒而伤身。当天气变化比较平缓时或气候较暖和的中午，可以适当少穿衣服；一旦气温急剧下降或早晚气温非常低，应及时、适当地增衣保暖。此外，“秋冻”还应因人而异，一些不适宜“秋冻”的病患者，如心脑血管病、骨关节病、支气管炎等患者，应及时添衣。寒冷、潮湿可引起人体多部位血管收缩、局部血流减慢、滑膜

反应增加，从而使骨关节病症加重，因此风湿性关节炎、类风湿关节炎、骨性关节炎等骨关节病患者应从立秋开始注意保暖，避免受寒。

温差变大，预防心脑血管疾病

由于处暑节气昼夜温差很大，气温不稳定，要注意强身防病，尤其是中老年人本身血管弹性欠佳，对环境温度耐受性差，受到这样的冷热刺激后，全身血管收缩，心脏负担加重，可使冠状动脉痉挛、心绞痛、心肌梗死、脑出血、脑梗死等的发病率升高。对于这种情况，首先要注重保暖，及时根据天气温度增减衣物；其次要加强锻炼，预防感冒，建议在天气转凉时接种流感疫苗；还应合理服药，心脑血管病患者在天气转凉后要及时复诊，适当增加服药剂量，切不可盲目轻易停药和减药，如高血压患者，要进行血压监测，按需调整药物。

来源：光明网 人民网 澎湃新闻