

健康问诊

您身边的家庭医生



“始惊三伏尽，又遇立秋时。”《中国天文年历》显示，北京时间今日3时13分迎来“立秋”节气。立秋这天，我国民间有“贴秋膘”“咬秋”“啃秋”等习俗。立秋是秋天的开端，天气逐渐由夏入秋。其实，立秋后气温还可能回升，甚至“秋老虎”也会虎视眈眈。如何在立秋时节养生健体呢？中医专家建议，立秋养生一方面要注意在饮食上及时调理膳食，宜祛暑滋阴，同时合理应对早晚温差，还要预防高温伤害。今日立秋，请收好这份养生攻略。 □蔡富根/整理

养生

应当早睡早起，保持充足睡眠

立秋后，起居调养方面，当“早睡早起，与鸡俱兴”，顺应阳气收敛，却不是太过，使肺气得以舒展。且季节变换之期，当随冷热变化，适度调整衣着，以利机体适应气候变化，方得以避免受凉感冒。

“春困秋乏夏打盹”，立秋后不仅

仅是困，还让人觉得浑身乏力提不起劲。入秋之后不少人午休少了，加之工作生活压力大，易熬夜，睡眠时间也就随之减少。人困乏的最主要原因是缺少睡眠。大家应避免缺乏现象的出现，保持充足的睡眠，适当进行体育锻炼，锻炼的时候要循序渐进。

注重精神调养，适应秋天容平之气

“气定则神闲，神闲则性静。”秋季五脏归属为肺，肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降，易生烦躁悲忧之情绪。秋季人们既有收获的喜悦，也难免触景生情，产生“夕阳无限好，只是近黄昏”的失落感。因此，在进行精神调养时，要坚持内心平静，神志安宁。

收敛神气，才能养气。有时候，心神消耗的气血，比身体劳作更多，因此不要让自己的心思太辛苦。在情志上要悲忧伤感，遇伤感事则主动排解，以避肃杀之气，收敛神气以适应秋天容平之气。不妨多去参加体育锻炼，如散步、登山、旅游等，以消解忧郁、惆怅等不良情绪。

饮食

宜清淡饮食、滋阴润燥，补充维生素

立秋时节的饮食养生，如《饮膳正要》所言，“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮。”因此入秋宜注意滋阴润燥，适当选食芝麻、糯米等柔润食物，以益胃生津。

夏秋交替时节，身体内部各种营养物质特别是无机盐大量消耗，再加上食欲不振、活动减少，整个人的身体状况处于相对低下的水平，摄入减少而消耗增多。因此，注意补充维生素和微量元素是维护健康的重要一环，可选择一些富

含维生素和钙的食物，如西瓜、黄瓜、番茄、豆类制品等，也可以饮用一些果汁，如橙汁、柠檬汁、番茄汁等既可补充维生素，还可帮助消化、健脾开胃、提高食欲。此外，立秋时节还应尝试多吃一些清淡食物。清淡饮食能清热、敛汗、补水，还能增进食欲。同时注重蛋白质的摄入，每日摄入量在70至90克为宜，且最好一半以上为鱼、虾、鸡肉、鸭肉、蛋、奶和豆制品等易被人体消化和吸收的优质蛋白质。

提醒

立秋后不能任性吃西瓜了

在很多地方的立秋节气上，有着“啃秋”的习俗，不少老南京至今还保留着这一传统。南京城里的人在立秋日买个西瓜回家，全家围着啃，就是啃秋了，据说可以不吃秋痲子。“啃秋”在有些地方也称为“咬秋”，寓意炎炎夏日酷热难熬，时逢立秋，将其咬住。但是专家提醒，“啃秋”最好不要吃冰西瓜。南京市中西医结合医院

食疗药膳门诊王东旭副主任中医师介绍说，立秋过后，西瓜渐渐归属于反季节水果，立秋后，气候逐渐转凉，人体消化功能下降，肠道抗病能力减弱，胃肠道对寒冷的刺激非常敏感。如果贪吃凉西瓜就容易引发胃肠道疾病，或者使原来的胃病加重。所以，“啃秋”的时候不能再像夏季那样多吃冰西瓜了。

入秋后，每天一把坚果！护心调血脂、润燥防抑郁

中国注册营养师、航天中心医院营养科营养师马跃青建议：入秋后，每天吃一把坚果(10~20克)，能为健康带来多种好处。

第一，有助保护心脏。榛子、核桃、杏仁等坚果类食物的不饱和脂肪酸含量极为丰富，能调节血脂，美国心脏学会已经将其列为“护心食物”。

第二，有助缓解秋季抑郁。加拿大

研究发现，抑郁症患者体内的锌比正常人偏低。通过饮食补锌，能够降低抑郁风险。数据显示，花生、核桃、开心果、杏仁、榛子等坚果含锌量较高。

第三，有助对抗秋燥。研究发现，维生素E对皮肤具有保湿作用，这种维生素在花生、核桃等坚果中含量较高。并且，坚果富含的多不饱和脂肪酸，也是健康皮肤必不可少的营养。



进补

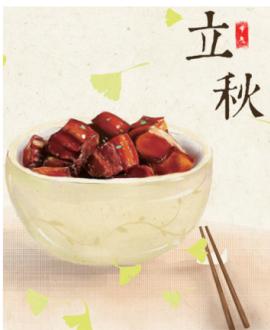
立秋进补应坚持“少辛多酸”

秋季适当进补是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机。

立秋进补应当坚持“少辛多酸”的原则，尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味之品，适合吃一些多汁、甘味、酸味的食物。甘味食物性质滋润，具有缓急、和中、补益的作用；酸味食物有收敛、生津、止渴等作用。秋季养生要遵从“润燥、补肺、养阴、多酸”的原则。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；秋季燥气当令，易伤津液，饮食应以滋阴润肺为宜。《饮膳正要》说：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮。”所以主张入秋宜食生地粥、莲子百合汤、雪梨银耳汤等以滋阴润燥、健脾祛湿，可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以调理脾胃功能，为中、晚秋乃至冬季健康奠定基础。

“贴秋膘”不等于吃肉，防“上火”、莫贪凉



立秋以后，是否一定要多吃肉，“以肉贴膘”？专家建议，入秋后要防“上火”，莫贪凉，“贴秋膘”不等于“吃肉”，应根据自己身体状况，平衡营养饮食。首都医科大学附属北京康复医院中

食疗方

立秋后不妨喝三汤

随着立秋节气的到来，天气逐渐开始干燥，中医认为燥邪最易伤肺，所以感兴趣的读者朋友不妨试试南京市中西医结合医院王东旭副主任中医师推荐的立秋三汤食疗方，有助于润肺降火哦。



莲子百合汤



雪梨银耳汤

莲子百合汤

做法及功效：莲子15克、干百合15克、鸡蛋1个、白糖适量。将莲子去芯，与百合同放在砂锅内，加适量清水，文火煮至莲子肉烂，再加入鸡蛋、白糖。鸡蛋煮熟后即可食用。可补益脾胃、润肺，宁心安神。

雪梨银耳汤

做法及功效：雪梨1只、水发银耳30克、贝母5克、白糖适量。将水发银耳去根、去杂洗净，撕成小片；将雪梨去皮、去籽，切成小块。将银耳片、雪梨块、贝母、白糖同放在炖皿内上笼蒸30~40分钟，取出，即可装盘食。此汤滋阴清肺、消痰降火。

芝麻木耳汤

做法及功效：把10克左右的黑芝麻炒熟，与用温水发泡好的木耳一起放在锅里，加水煎煮，煎煮好可加一点白糖，分几次食用。芝麻具有良好的润燥作用，尤适用于大便干燥者。

防病

注意预防感冒和咽喉炎

经过长期高温的袭击，人体的免疫力已经下降。大气相交，季节变化，势必影响人的神经系统和免疫系统。中医认为，小孩是幼阳之体，易寒易热，容易受外因的侵蚀，从而导致感冒、咳嗽、发烧。因而，小儿要注意饮食起居，尤其是睡眠，无论是小孩还是成年人，睡眠都要放在第一位。

气候上来看，秋季风干物燥，一旦劳累过度，容易诱发咽喉炎或是使本来已痊愈的咽喉炎复发。做好咽喉炎的预防，应注意劳逸结合，适当多参加体育锻炼，增强自身免疫力，保持充足睡眠，积极防治感冒等呼吸道疾病。饮食宜清淡，避免辛辣、过冷、过烫、油炸、腌制等刺激性食物。

立秋后两大呼吸道疾病最难缠

立秋过后，天气在一两天变凉，昼夜气温变化较大，同时空气湿度偏小，“肃杀之气”易侵入机体，过于干燥的空气和变化不定的气温让呼吸道疾病发生的几率有所增加。

南京市胸科医院呼吸内科副主任医师孙思庆介绍，进入秋季，临床上，有两大呼吸道疾病需要引起大家的关注。

首先是过敏性鼻炎。这是因为秋季是过敏高发的季节，像过敏性鼻炎、哮喘等都是容易发生或复发的。花粉和尘螨都是导致哮喘等过敏性疾病发生的常见过敏原。秋季多风，利于花粉传播，草枯叶落的深秋，

过敏物质大量增加，且温度利于尘螨等繁殖。当出现眼睛痒、鼻痒、耳朵痒、打喷嚏流鼻涕或者胸闷喘息等不适症状，要考虑到过敏性疾病的发作，尤其是过敏体质或曾发生过过敏性疾病的患者。

其次是感染性疾病。众所周知，秋季昼夜温差加大，若不能根据气温变化及时增减衣物，则可能受凉进而导致人体免疫力下降，从而使呼吸道感染疾病的发病机会增加。例如伤风感冒、肺炎和慢阻肺复发。因此，这两类人要及时注意做好防范，避免落入秋季呼吸道疾病的陷阱。

防暑

当心“秋老虎”依旧伤人

立秋是一年之中气温由升温向降温的转折期，此后湿气逐渐减弱，让人难以忍受的“桑拿天”也会逐渐减少。但立秋并不是真正秋天的到来。炎夏的余热未消，处暑节气也将在8月底接踵而来，“秋老虎”甚至还可能虎视眈眈，而天气也逐渐转向干热。特别是立秋过后，还可能再处于炎热之中，而这种炎热气候有时候也可能要延续到九月，天气才能真正凉爽起来。因此，立秋后应当

心“秋老虎”，小心中暑。

为预防中暑，市民最好要保证充足睡眠，注意补充水分，多吃新鲜蔬菜和水果，不要长时间待在空调房里，以免因室内外温差过大引起“热伤风”。外出时，记得随身备好藿香正气液、人丹等防暑用品，同时做好防晒工作。

与肉食相比，叶类、花菜和部分果类的平补功效更为突出，如鲜藕、苹果、西兰花、梨、冬瓜等，可适当食用。

习俗

立秋节气到，习俗知多少？

在我国民间有很多关于立秋吃什么的习俗，由于文化差异，各地的习俗也不尽相同。

>>贴秋膘

经过了苦夏，人们的体重都要减少一点。秋风一起，胃口大开，想吃点好的，增加一点营养，补偿夏天的损失，北方人谓之“贴秋膘”。这一天，普通百姓家吃炖肉，讲究一点的人家吃白切肉、红焖肉，以及肉馅饺子、炖鸡、炖鸭、红烧鱼等。

>>啃秋

在江苏、山东等地，立秋这一天，全家人围坐一起吃西瓜，谓之“啃秋”。

>>吃“渣”

山东莱西地区则流行立秋吃“渣”，就是一种用豆沫和青菜做成的小豆腐，并有“吃了立秋的渣，大人孩子不嘔也不拉”的俗语。

>>咬秋饺

一些地区，立秋的这一天人们会包饺子，称之为“咬秋饺”。

>>食秋桃

在浙江杭州一带有立秋日食秋桃的习俗。每到立秋日，人人都要吃秋桃，每人一个，桃子吃完要把桃核留藏起来。



等到除夕，不为人知地把桃核丢进火炉中烧成灰烬，人们认为这样就可以免除一年的瘟疫。

>>吃“福圆”

立秋时节是台湾龙眼的盛产期。人们相信吃了龙眼肉，子孙会做大官，而且龙眼又称为“福圆”，所以有俗谚：食福圆生子子孙中状元。

>>吃茄子

民谚有：立夏栽茄子，立秋吃茄子。立秋正是吃茄子的好时候。民俗立秋前一天把瓜、蒸茄脯、香糯汤等放在院子晾晒一晚，于立秋当日吃下。

□据新华社、《中国中医药报》、《生命时报》、《健康时报》等