

立秋后养生请遵循“四养三防”

今天我们迎来了立秋节气。立秋，是二十四节气中第13个节气，秋天的第一个节气。立秋是阳气渐收、阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的转折。在自然界，万物开始从繁茂成长趋向萧索成熟。

立秋并不代表酷热天气就此结束，而是在暑热时段，尚未出暑，初秋期间天气仍然很热。立秋后虽然一时暑气难消，还有“秋老虎”的余威，但天气总的趋势是逐渐凉爽。

立秋时节后自然界的阳气开始沉降，由夏季的多雨湿热过渡为秋季少雨干燥气候。没等湿热完全消退，秋燥就开始发作，加之昼夜温差逐渐加大，各类呼吸系统疾病、过敏疾病进入了高发期。那么，立秋养生要注意什么？立秋养生方法有哪些？一起来看看本期《健康养老》周刊带来的专家建议。

蔡富根/整理

立秋三候

“初候凉风至”，立秋后，我国许多地区开始刮偏北风，偏南风逐渐减少。小北风给人们带来了丝丝凉意。

“二候白露降”，由于白天日照仍很强烈，夜晚的凉风刮来形成一定的昼夜温差，空气中的水蒸气在清晨室外植物上凝结成了一颗颗晶莹的露珠。

“三候寒蝉鸣”，这时候的蝉，食物充足，温度适宜，在微风吹动的树枝上得意地鸣叫着，好像告诉人们炎热的夏天过去了。

立秋三防

1、防暑

立秋时节，暑热未尽，气温不会很快下降，很可能有短时间的升温；虽有凉风时至，但天气变化无常，早晚温差大，白天仍然炎热；“秋老虎”随时虎视眈眈，天气也逐渐由潮热转向干热。因此，立秋后防暑降温要继续，不能有丝毫懈怠，应当心“秋老虎”，小心中暑。为预防中暑，提醒大家尽量要保证充足睡眠，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”。

2、防燥

中医认为，燥乃六淫之邪，为秋季主气，其性干燥，易耗津液。常见口干舌燥、鼻涩咽痛、皮肤干枯、大便干结、烦躁不安等一系列症状，医学上称之为“秋燥综合征”。如果出现明显的咽部不适，应该注意多喝温热水，多吃些滋阴润喉之品，如百合、银耳、黑木耳、梨等，平时用嗓较多的人更要保护好嗓子，尽量减少说话。另外，秋天容易上火，建议容易上火的人少吃辛辣食物，以免刺激嗓子影响健康。老年人对秋天气候的变化适应性和耐受力较差，更应重视预防。秋季防燥，要以养阴清燥、润肺生津为基本原则。

3、防感冒

立秋后，昼夜温差变大，早晚温差过大容易引起频发感冒等。提醒大家在衣着和居家休息方面，应更注意防止夜间着凉。初秋也是疾病的高发期，孩子往往会出发烧症状，有时还会出现脸色苍白、情绪不稳定、恶心呕吐、腹泻等其他异常表现。初秋的夜晚，很多人习惯不盖被子，太过贪凉会导致腹泻、头重等。因此，初秋之际，千万注意不要贪凉，注重饮食卫生，情绪稳定。



立秋养生

1、精神调养

立秋是由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。此时养生以“收养”为原则，要做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，切忌悲忧伤感，即使遇到伤感的事，也应主动予以排解，以避肃杀之气。

2、起居调养

立秋已是天高气爽之时，应开始“早卧早起，与鸡具兴”。早卧以顺应阳气之收敛，早起为使肺气得以舒展，且防收敛之太过。立秋乃初秋之季，暑热未尽，虽有凉风时至，但天气变化无常，因而着衣不宜太多，否则会影响机体对气候转冷的适应能力，易受凉感冒。

3、饮食调养

《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，所以要尽量少食葱、姜等辛味之品，适当多食酸味果蔬。秋季燥气当令，易伤津液，故饮食应以滋阴润肺为宜。

4、运动调养

立秋后是各种运动锻炼的好时期。秋季养生不能离开“收、养”这一原则，要把保养体内的阴气作为首要任务。运动也应顺应这一原则，即运动量不宜过大，宜选择轻松平缓的项目。尤其是老年人、儿童，以防出汗过多，阳气耗损。

立秋食物

绿豆：夏季清热解暑第一要物，但属性寒凉，对脾胃虚寒者不友好。

茄子：茄子性凉、味甘，清热止血、消肿止痛、宽肠利气，所以吃茄子能降火气、除秋燥。

猪肉：是日常生活的主要肉食，具有补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤的作用。

梨：被誉为百果之宗。味甘微酸，性凉，有降火、清心、润肺、止咳功效，脾虚痰盛者少食。

花生：古人称为“人参果”，且花生属平肝润肺的食物，故立秋后多吃些花生。

南瓜：《本草纲目》写道：补中，益气。秋南瓜营养丰富全面，对肠胃和血管都有很好的保护作用。

莲藕：有句谚语说：荷莲一身宝，秋藕最补人。性甘寒，有清热生津、凉血散瘀功效。

西瓜：又称“天然白虎汤”，性寒，味甘，有清热解暑，生津止渴，利尿除烦功效。糖尿病患者及脾胃虚寒者不可多食。

药膳推荐

——黄精煨肘

功效：滋阴润燥，补脾润肺

食材：黄精9克、党参9克、贝母9克、麦冬9克、大枣10枚、猪肘750克、生姜15克、冰糖30克、葱适量

制作方法：

1. 黄精切薄片，党参、贝母、麦冬，切短节，装纱布袋内，扎口。
2. 大枣洗净待用。
3. 猪肘刮洗干净入沸水锅内焯去血水，捞出待用。
4. 姜、葱洗净拍破待用。
5. 以上食物同放入砂锅中，注入适量清水，置武火上烧沸，撇尽浮沫，改文火加入冰糖继续煨至汁浓肘粘，去除药包，肘、汤、大枣同时装入碗内即成。

