

又是一年立秋至 养生保健看过来

8月8日迎来立秋节气,然而,此时仍处于伏天中,昼夜温差大,气温忽高忽低,往往是疾病的“多事之秋”。再加上秋季是阳消阴长的过渡阶段,此时开始草枯叶落、花木凋零,人容易触景生情,出现悲秋等伤感情绪,身体和心理都比较脆弱。那么此时我们该如何科学养生、预防疾病入侵呢?



不要急着“贴秋膘”

俗话说:立秋到,贴秋膘,冬去春来身体好。在我们日常观念里,比起夏季高温食欲不振,立秋过后,天气逐渐转凉,胃口也变得好起来,正是“贴秋膘”补身体的好时候。但这也并不意味着我们就要“大鱼大肉”,如果刻意为之,不仅不养生,还可能致病。

经历了漫长的酷热夏季,人们大量吃冷饮,脾胃功能普遍会减弱,如果贸然进补,会骤然加重脾胃负担,使长期处于疲弱的消化器官不能承受,导致消化器官功能紊乱,出现胸闷、腹胀、厌食、消化不良、腹泻等症状。而且暑天湿气重,脾胃本易不适,甘厚饮食有助收敛湿气,于脾胃是进一步的伤害。特别是如果“补出火来”,待真正的秋天到来,人们就容易生病了。

那么,这是否意味着人们就不需要“贴秋膘”了呢?当然不是。经过了一夏的亏耗,立秋之后还需进补,其原则是“少辛多酸”,尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味之品以及辛辣、油炸、酒和干燥的膨化食品等辛味之物,进补一些“防燥不腻”的平补之品,如百合、藕、萝卜、木耳、山药、枸杞、鸭肉、鸡肉、兔肉等,以及一些酸味的应季水果,如苹果、石榴、葡萄、柚子、杨桃、山竹等。专家介绍:“苹果可以蒸熟了吃,梨和蜂蜜煮水喝对于润肠通便有很大的效果。在家里也可以用枸杞、莲子、银耳、山楂、乌梅、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃,做几碗秋季养生粥,这些都能达到润秋燥的目的。”

立秋后也要格外注意饮食卫生、个人卫生,养成良好的卫生习惯。饮食以温、淡、素、鲜为宜,切忌暴饮暴食,要减少生、凉食物入口,多吃熟食和暖食,尤其是不要早上睡醒就吃水果和喝凉水,避免肠胃受到过度刺激。

此外,在养生进补方面,也要注意忌无病乱补,如服用鱼肝油过量会引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖、血中胆固醇增多、易诱发心血管疾病;忌多多益善,任何补药服用过量都有害,认为“多吃补药,有病治病,无病强身”,以及“凡补必肉、以药代食、越贵越补”这样的想法其实都是不科学的。

起居调养要重视

“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。

专家介绍,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。在精神调养上也应顺应季节特点,以“收”为要,做到心境宁静,不烦躁、不熬夜,以一颗平常心看待自然的变化,或外出出游,登高赏景;或收敛心神,保持内心宁静;或多接受阳光照射,转移低落情绪。另外,在日常生活中,为了预防秋燥对人体的损害,还要及时

调节空气湿度,保持四周环境的水分,可以在家中或是庭院内,多种植或摆放一些绿色植物,以增加空气的湿润度。

夏末初秋,昼夜温差加大,体质较弱者极易患感冒和腹泻症。从中医养生的角度来说,预防秋季腹泻主要是防止着凉,尤其是要防止疲劳后着凉,因为疲劳使身体免疫力下降,病毒容易乘虚而入。除了及时增减衣服,做好保暖之外,还应当进行适度的体育锻炼,改善胃肠道的血液循环,减少发病机会。预防秋季感冒,在起居方面也要有所注意,夜晚入睡时,一定要盖上被单、毛巾被之类的被褥抵御夜凉侵袭。

“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,大家应避免秋乏的现象出现,保持充足的睡眠,适当进行体育锻炼,而锻炼的时候要循序渐进。

这些疾病要防范

进入秋季,人们经常提到的一个词就是“秋燥”,那么到底什么是“秋燥”呢?“简单来说,秋季天气干燥,湿度降低,‘秋燥’是人在秋季感受燥邪而发生的疾病。秋在五行之中与肺相应,‘秋燥’最容易危害肺部引起肺炎。”专家给出解释。

除了肺部疾病外,肠道疾病、呼吸疾病在秋季也开始频繁发作。秋季是各种水果丰收的季节,人们容易生熟不分乱食,加之进入秋季之后,人体的消化功能、肠道的抗

病能力开始下降,再加上季节交替之时病菌滋生,食物容易腐败,所以很多人一不小心就会有肠胃方面疾病的烦恼,尤其对于儿童、老人来说,抵抗力相对较低,在秋季极易发生急性腹泻。

秋季也是流行感冒最为严重的一个季节,忽冷忽热的季节不仅让人难以适应,整个免疫系统也很难调整过来,所以感冒等呼吸系统疾病的发病率也就增高了。

除了常见病,还有“秋季病”也不得不防。立秋之后,天气会逐渐转凉,很多中年人会觉得自己骨头痛,这其实就是“秋季病”的一种。

“因为夏季人体出汗多,肌肉毛孔疏松,吹空调时间过长,寒气都集中在腿上,秋天一到,不通则痛,就会出现关节肿胀、疼痛的症状,严重者连走路都会觉得不舒服。”除此之外,咽喉炎以及儿童的感冒发烧也是需要预防的“秋季病”。专家建议,立秋以后尽量少用空调和电扇,注意冷暖变化。

此外,立秋湿度较小、浮尘较多,花草树木开始了新一轮的新陈代谢,各种导致过敏的因素同样容易“来袭”,加之空气受到污染很严重,而过敏源会刺激到鼻黏膜,所以过敏性鼻炎的发病率非常高。

“要想提早预防这些疾病,平时应多拿凉水洗脸,有过敏性鼻炎的患者,要经常拿凉水或者凉盐水洗鼻,提早适应秋季日渐变凉的天气。”专家建议。对于老年人来说,老年人对气候变化较为敏感,且适应性差,极易因上呼吸道感染而发病。 据人民网

相关链接

中医秋季养生功

中医认为,养生和自然变化密切相关,《黄帝内经》中提到“秋天养收,春天养生,夏天养长,冬天养藏”。适应了自然气候的变化,才能真正做到延年益寿。在秋天,我们要根据秋季的气候特点选择适合的方式才能够“缓秋刑,敛神气,使肺气清,应秋气养收之道”。那么,顺应秋季“养收”的自然规律,又有哪些养生功法呢?

咀嚼鼓漱

每天晨起和临睡前,有如咀嚼口香糖样(张大口)作上下颚运动100次。然后闭嘴,舌抵上颚鼓漱100次,使津液满口,徐徐咽下,反复36回。咀嚼时,颊部肌肉会将滞留在左侧头部的血液向下牵引,送回心脏,促进血液回圈,抵御秋季凉气。

压揉承浆穴

承浆穴在唇下凹处,以食指用力压揉,即可感觉口腔内会涌出分泌液。若糖尿病患者在想喝水之时,用力压揉此处10余次,口渴即可消失,不必反复饮水。这种分泌液不仅可以预防秋燥,而且含有可延缓衰老的腮腺素,同时可使老人面色红润。本法简单实用,作为长期保健可以不受时间、场所的影响,随时应用。

秋季敲法

肺与大肠相表里,由于秋燥易导致大肠蠕动变慢,形成季节性便秘。专家介绍秋季敲法。眼睛的正下方颊骨处,是大肠经络贯通处,只要有规律地刺激眼眶正下方或颧骨

四周,就可使肠功能恢复正常。方法:并拢食、中、无名指,以指肚有节律地轻敲。早餐后10至15分钟,是大肠最易发生作用的时间。此时,做几分钟的秋季敲法,可立刻产生便意。便通则肺亦强,整个精神状态也会明显改善。

“嘻”字功

为古代呼吸锻炼的呼法之一,有“去肺家一切积气”“出肺中之浊气”的健肺功能。方法是在空气清新处站立片刻,尽量吸入新鲜空气,稍顿一下,然后口中发出嘻(xi)音,渐渐呼出浊气,反复36次。“嘻”字音可以清肺。对外感发热咳嗽、痰涎上涌、老年慢性支气管炎等,都有一定的预防和治疗作用。 据人民网

立秋时令养生 柠檬黄骨鱼汤



材料:黄骨鱼2条,柠檬2片,生姜数薄片,嫩豆腐1块。

烹调方法:黄骨鱼洗净去内脏备用,嫩豆腐切小块备用。热锅下油,放入生姜片和黄骨鱼,小火煎至七八分熟。在煎的黄骨鱼中加入适量清水,大火煮沸后汤色逐渐呈现奶白色。转小火再滚约10分钟,加入柠檬、嫩豆腐块,再滚约5分钟,加盐调味即可。

汤品点评:黄骨鱼味甘性平,有祛风利水,解毒敛疮的作用。此外特别添加了嫩豆腐,嫩豆腐是用石膏作为凝固剂,所以还有一定清热作用,适合炎热的天气食用。 据人民网