

# 秋季养生 以和为贵

秋天,从立秋开始,历经处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气,其中的秋分为季节气候的转变环节。《内经·素问·四气调神大论》说:“秋三月,此为容平,天气以急,地气以明。”时至秋令,碧空如洗,地气清爽,金风送爽,万物成熟,正是收获的季节。秋季的气候是处于“阳消阴长”的过渡阶段,立秋至处暑,秋阳肆虐,温度较高,加之时有阴雨绵绵,湿气较重,天气以湿热并重为特点,故有“秋老虎”之说。“白露”过后,雨水渐少,天气干燥,昼夜夜凉,气候寒热多变,稍有不慎,容易伤风感冒,许多旧病也易复发,被称为“多事之秋”。由于人体的生理活动与自然环境变化相适应,体内阴阳双方也随之发生改变。因此,秋季养生在对精神情志、饮食起居、运动导引等方面进行调摄时,应注重一个“和”字。

## 调情和志 远离悲秋

进入秋天之后,从“天人相应”来看,肺属金,与秋气相应,肺主气司呼吸,在志为忧。肺气虚者对秋天气候的变化敏感,尤其是一些中老年人目睹秋风冷雨,花木凋零,万物萧条的深秋景象,常在心中引起悲秋、凄凉、垂暮之感,易产生抑郁情绪。宋代养生家陈直说过:“秋时凄风惨雨,老人多动伤感,若颜色不乐,便须多方诱说,使役其心神,则忘其秋思。”可见,秋季注重调摄精神为养生之要务。正像《素问·四气调神大论》说的:“使志安宁,以缓秋刑。收敛神气,使秋气平。无外其志,使肺气清。此秋气以应,养收之道也”。因此,对中老年人来说,应有“心无其心,百病不生”健心哲理,养成不以物

喜,不为己悲,乐观开朗,宽容豁达,淡泊宁静的性格,收神敛气,保持内心宁静,可减缓秋季肃杀之气对精神的影响,方可适应秋季容平的特征。所以,中老年人要结伴去野外山乡,登高远眺,饱览大自然秋花烂漫、红叶胜火等胜景,一切忧郁、惆怅顿然若失,愉悦和谐的情绪焕发出青春般的活力。

## 秋冻有节 用强身

我国自古以来流传的“春捂秋冻,不生杂病”的谚语,符合秋天“薄衣御寒”的养生之道。但对“秋冻”要有正确的理解,科学领悟其中真谛。

自“立秋”节气以后,气温日趋下降,昼夜温差逐渐增大,寒露过后,冷空气会不断入侵,出现“一场秋雨一场寒”。从防病保健的角度出发,循序渐进地练习“秋冻”,加强御寒锻炼,可增强心肺功能,提高机体适应自然气候变化的抗寒能力,有利于预防呼吸道感染性疾病的发生。如果到了深秋时节,遇天气骤变,气温明显下降,阴雨霏霏,仍是薄衣单裤,极易受到寒冷的刺激,导致机体免疫力下降,引发感冒等病,特别是患有慢性支气管炎、哮喘、慢阻肺、心脑血管病、糖尿病等病的中老年人,若不注意天气变化,防寒保暖,一旦受凉感冒,极易导致旧病复发。寒冷刺激可致体表血管弹性降低,周围阻力增加,使交感神经兴奋,肾上腺皮质激素分泌增加而引起小动脉收缩、血压升高,易发生脑血管破裂出血。寒冷刺激还能使血液纤维蛋白浓度上升,血液黏稠度增加,导致血栓形成,危及生命和健康。因此,要顺应秋天的气候变化,适时地增减衣服,做到“秋

冻”有节,与气候变化相和谐,方为明智之举。

## 饮食调和 润肺防燥

过了“秋分”之后,由于雨水逐渐少,空气中的湿度小,秋燥便成了中秋到晚秋的主要气候。秋季又是肺金当令之时,稍有疏忽保健,易被秋燥耗伤津液,引发口干舌燥、咽喉疼痛、肺热咳嗽等症。因此,秋日宜吃清润生津、养阴润肺的食物。如泥鳅、鲟鱼、白鸭肉、芝麻、核桃、百合、糯米、蜂蜜、牛奶、花生、鲜山药、白木耳、广柑、白果、梨、红枣、莲子、甘蔗等清补柔润之品,可起到滋阴润肺养血的作用。对中老年胃弱的人,早餐宜食粥,有利于和中益胃生津。

## 健身锻炼 动静和谐

金秋时节,天高气爽,是全民开展各种健身运动的好时期。面对诸多的锻炼项目,应因人而异来选择,如老年人可散步、慢跑、练五禽戏、打太极拳、做健身操、八段锦、自我按摩等;中青年人可以跑步、打球、爬山、洗冷水浴、游泳等。在进行“动功”锻炼的同时,可配合“静功”,如六字诀默念呼吸气功法、内气功、意守功等,动静结合和谐,动则强身,静则养神,可达到心身康泰之功效。需注意的是,喜爱耐寒锻炼的人,从秋天开始,与天气变化相应

相和,循序渐进,持之以恒,才能增强机体对多变气候的适应能力和抵抗力。

## 注重预防 和而安康

秋天是肠道传染病,疟疾、乙脑等病的多发季节,也常引起许多旧病,如胃病、老慢支、哮喘等病的复发。患有高血压、冠心病、糖尿病的中老年人,在晚秋季节若疏忽防范,则会加重病情,甚至发生高血压危象、急性心肌梗塞、脑卒中而祸及生命。因此,人人都要树立预防为主的思想。一是注重饮食卫生,不喝生水,不吃腐败变质和被细菌污染的食物。老弱病者更要注意膳食调摄,和中养胃,做到饮食有节,温软淡素;禁食生冷,不暴饮暴食,戒除烟酒。二是搞好环境卫生,清除蚊虫孳生地,并采取预防措施防止蚊虫叮咬;对儿童要按时接种乙脑疫苗,对接触乙脑的人员和易感人群,也要及时注射乙脑疫苗,以增强免疫力。三是天气骤变时要预防伤风感冒,对老慢支、哮喘患者可起到预防复发的作用,四是对高血压、冠心病、糖尿病人进行干预治疗,将血压、血脂、血糖等指标控制在理想范围,保持和谐平衡,可有效地防止并发症,提高生活质量,安度金秋。

(杨锋)



## 立秋之际养生要点

从秋季的气候特点来看,由热转寒,即“阳消阴长”的过渡阶段。人体的生理活动,随“长夏”到“秋收”而相应改变。因此,秋季养生不能离开“收、养”这一原则,也就是说,秋季养生一定要把保养体内的阴气作为首要任务。

### 饮食 少辛增酸

益肺气滋肾阴,养肝血润肠燥是秋天饮食之要。要多吃些滋阴润燥的饮食,如银耳、甘蔗、燕窝、梨、芝麻、鳖肉、藕、菠菜、乌骨鸡、猪肺、豆浆、鸭蛋、蜂蜜、橄榄等。当然,这只是对正常人及血虚、阴虚体质的人而言。

要吃些温食。初秋时节,仍然是湿热交蒸,以致脾胃内虚,抵抗力下降,这时若能吃些温食,特别是食用粳米或糯米,均有极好的健脾胃、补中气的功能,前人对此颇多赞誉。

### 运动 注意收敛

在秋天“养收”的时候,不宜做运动量较大的运动,尤其是老年人、小儿和体质虚弱者。

秋天宜练减肥功。尽管一年四季皆

可减肥,但还是以秋天减肥效果最好。秋天,脂肪细胞开始逐渐积聚,以防止热量扩散,如果这时不加以抑制,人体就开始趋于肥胖,这时也正是我们减肥的最好时节。

秋天宜登高爬山。秋高气爽,山巅之间披红挂绿,景色十分宜人。与亲朋为伴,登山畅游,既有雅趣,又可健身。朝朝夕夕、月月年年的登楼梯,正是防止衰老的一种重要的运动方式。

秋天宜练健鼻功。健鼻功方法是用两手拇指外侧相互摩擦,在有热感时,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩,30次左右,接着,按摩鼻翼两侧的“迎香穴”15至20次(迎香穴在鼻翼外缘中点旁开0.5厘米,当鼻唇沟中)。每天搓鼻3至4次,可大大加强鼻的耐寒能力,亦能治疗伤风、鼻塞不通。

(新晚报)



足,到了秋天,天气转凉,人们的味觉增强,食欲大振,饮食会不知不觉地过量,使热量的摄入增加。再加上气候宜人,使人睡眠充足,汗液减少。另外,为迎接寒冷冬季的到来,人体内还会积极地储存御寒的脂肪,因此,身体摄取的热量多于散发的热量。

在秋季,人们稍不小心,体重就会增加,这对于本身就肥胖的人来说更是一种威胁,所以,肥胖者秋季更应注意减肥。首先,应注意饮食的调节,多吃一些低热量的减肥食品,如赤小豆、萝卜、竹笋、薏米、海带、蘑菇等。其次,在秋季还应注意提高热量的消耗,有计划地增加活动。秋高气爽,正是外出旅游的大好时节,既可游山玩水,使心情舒畅,又能增加活动量,达到减肥的目的。

### 晚秋初冬防“心梗”

晚秋季节,心肌梗死的发病率明显提高,高血压病人秋冬之交血压往往要较夏季的血压增高20毫米汞柱,因此容易造成冠状动脉循环的障碍。此时注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物,可有效地预防心脑血管疾病的发生。还应防止进食过饱,晚餐以八分饱为宜,晨起喝杯白开水,以冲淡血液;日间多喝淡茶,对心脏有保护作用。

(健康网)



## 秋季润燥吃点“五仁”



我国传统的“五仁”包括杏仁、核桃仁、花生仁、芝麻仁和瓜子仁等,均具有滋养肝肾、润燥滑肠的功能。“五仁”也泛指各种干果。

甜杏仁为滋养缓和性止咳药,主治咽干、干咳。

核桃仁有顺气补血、止咳化痰、润肺补肾、防治头发过早变白和脱落等功能。核桃仁富含的蛋白质为优质蛋白质,它是维持生命活动最基本的营养素。其所含磷脂成分能增加细胞的活性,对保持脑神经功能、皮肤细腻、促进毛发发生长等起重要作用。所含的多种不饱和脂肪酸(内有亚油酸)可降低胆固醇,对预防动脉硬化、高血压、冠心病等非常有益。

花生历来有“长生果”的美

称,花生仁中含有丰富的脂肪、卵磷脂、维生素A、维生素B、维生素E以及钙、磷、铁等元素。经常食用花生仁能起到滋补益寿的作用。

芝麻仁能补肺助脾,润肠通便,益肌肤。

瓜子仁含有丰富的矿物质、维生素和饱和脂肪酸,能促使细胞再生,防止动脉硬化及冠心病。此外,松子仁也具有极高的营养和药用价值,它含有人体必需的多种营养。经常适量吃松子仁,可防止胆固醇过高而引起心血管疾病。松子仁中所含的磷脂对脑和神经系统也有裨益。

秋季润燥要因人、因症、因时、因地而给予不同的膳食。

(陈芳)

## 入秋吃黄芪炖鸡 滋补身体延缓衰老

立秋过后,天气转凉。人们都觉得应该进补一些营养食品。民间有黄芪炖鸡胜人参的说法,对于病后虚弱、气血不足的人来说,秋冬之季吃上一只炖得稀酥、散发着阵阵香味的药鸡,无疑是颇有裨益的。

黄芪是一味传统的补益药物,具有益气、补虚、升阳、固表、托毒生肌等作用。《神农本草经》中将其列为上品,与人参齐名。现代药理学认为,黄芪含有多种微量元素,如硒,还富含糖、氨基酸、胆碱、叶酸等物质,因此具有强身、抗衰老、强心、降血压、保肝抗病毒、抗肿瘤、抗结核等作用。特别是黄芪的抗衰老、抗肿瘤作用,已为医学界广泛运用。

黄芪炖鸡的方法并不复杂,

取黄芪50克、童子鸡1只,将鸡去毛去杂洗净后,把黄芪用纱布包扎好塞进鸡腹内,然后加入3至5粒红枣、数片生姜,将鸡腹用线重新扎牢,放在砂锅中用小火煎炖,一般鸡肉酥烂即可食用。用这种方法炖出来的鸡不仅色香味俱全,而且滋补力尤甚,是年老体弱者最理想的进补佳肴。

(杨吉生)



## 多喝蜂蜜水少吃生姜

营养学家说,季节进入秋天,要多喝蜜,少吃姜。因为秋天气候干燥,燥气伤肺,再加上吃辛辣的生姜,更容易伤害肺部,加剧人体失水、干燥。那么,人体就必须经常给自己“补水”,多喝水也就成了我们对付“秋燥”的一种必要手段。

专家建议白天喝点盐水,晚上则喝点蜜水,既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止因干燥而引起的便秘。蜂蜜所含的营养成分特别丰富,主要成分分是葡萄糖和果糖,此外,还含有

蛋白质、氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D等。蜂蜜具有强健体魄、提高智力、增加血红蛋白、改善心肌等作用,在秋天经常服用蜂蜜,不仅有利于这些疾病的康复,而且还可以防止“秋燥”对于人体的伤害,起到润肺、养肺的作用。

营养专家提醒,在秋季要少吃或少吃辛辣烧烤之类的食品,比如辣椒、花椒、桂皮、生姜等,特别是生姜很容易让人上火。这就要求人们在饮食方面把握一个“度”,将少量的葱、姜、辣椒作为调味品,不要多吃。(健康报)

## 秋天保养要滋阴防燥

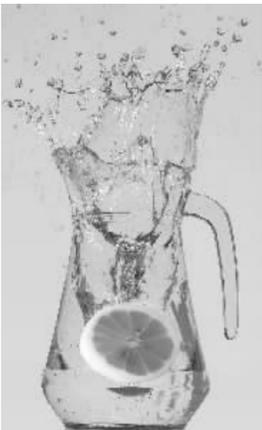
秋天是寒暑交替的季节,人体往往一时难以适应,极易引起各种旧病复发。不少关节炎患者因为立秋过后不注意保暖,还经常吹空调、吹电扇,结果导致旧病复发。此外,像肩周炎、颈椎炎、痛风等“老毛病”,在这个阶段复发的概率也很高。

专家提醒,在秋季里,每日早晚温差较大,每位家庭成员都要在入秋后,特别注意保健防病。秋天保养要滋阴防燥。在饮食上,可推行“早饭一碗粥、晚饭一碗汤”,饮食结构以清淡为主。在秋季进补前,脾胃应有一个调整适应的阶段。可先补食一些既富有营养,又易消化的食物,以调理脾胃。比如:奶制品、豆类等均宜多吃;药食兼优的菱角、板栗,也是调理脾胃的佳品,它们均含碳水化合物、蛋白质和多种维生素,具有补中益气、开胃止渴、固肾养精等功效。

此外,入秋后空气中的水分子逐渐减少,容易让人产生口干舌燥的感觉。有些人还会感到鼻

腔似烟道般干燥,一不小心还出血,嘴唇也时常有干裂感觉,也就是中医常说的“燥”。建议可多吃水果和蔬菜。水果可选橙子、柠檬和乌梅等。同时,还要保持心情愉快、不烦躁。生活要有规律。

(人民网)



## 秋补四大“宝”

秋季是一个从炎夏向寒冬过渡的季节,是人们抵抗力相对较弱的时候,因此,在秋季应该多吃一些能够增强人体抵抗力和免疫力的食品;同时秋天气候又比较干燥,人们往往会出现不同程度的口、鼻、皮肤等部位干燥感,故应吃些生津养阴滋阴多汁的食品,少吃辛辣、煎炸食品。

百合:百合含有丰富的蛋白质、脂肪、脱甲秋水仙碱和钙、磷、铁及维生素等,是老少皆宜的营养佳品。中医用百合作为止血、活血、清肺润燥、滋阴清热、理脾健胃的补药。现代研究表明,百合具有明显的镇咳、平喘、止血等作用,提高淋巴细胞转化率和增加液体免疫功能的活性。百合还可以抑制肿瘤的生长。将百合洗净,煮熟,放冰糖后冷却食用,既可清热润肺,又能滋补益中。

大枣:据中医专家讲,大枣不光是甜美食品,还是治病良药。大枣性味甘平,入脾胃二经有补气益血之功效,是健脾益气的佳品。中医常用大枣治疗脾胃虚弱、气血不足、失眠等症。根据药理研究,大枣有保护肝脏、降低血脂等作用。专家介绍说,大枣虽然味甘、无毒,但性偏湿热,故不能多食,尤其内有湿热者,多食会出现寒热口渴、胃胀等不良反应。

红薯:我国医学工作者曾对广西西部的百岁老人之乡进行调查,发现此地的长寿老人有一个共同的特点,就是习惯每日食红薯,甚至将其作为主食。红薯含有丰富

的淀粉、维生素、纤维素等人体必需的营养成分,还含有丰富的镁、磷、钙等矿物质和亚油酸等。这些物质能保持血管弹性,对防治老年习惯性便秘十分有效。另外,红薯是一种理想的减肥食品,因其富含纤维素和果胶而具有阻止糖分转化为脂肪的功能。

枸杞:枸杞具有解热、治疗糖尿病、止咳化痰等疗效,而将枸杞根煎煮后饮用,能够降低血压。至于枸杞茶则具有治疗体质虚寒、性冷感、健胃、肝肾疾病、肺结核、便秘、失眠、低血压、贫血、各种眼疾、掉发、口腔炎、护肤等作用。但是,由于枸杞温热身体的效果相当强,患有高血压、性情太过急躁的人最好不要食用。相反,若是体质虚弱、常感冒、抵抗力差的人最好每天食用。

(健康网)



## 初秋肌肤变柔嫩的窍门

- 1.准备睡觉的时候,拿小黄瓜切薄,放置脸上过几分钟拿下来,一个月脸就会白嫩。
- 2.出门前一定要擦隔离霜及防晒乳,回到家记得要马上卸妆。
- 3.每天起床喝2杯水,其中一杯加些盐,可以清肠胃。
- 4.睡前用最便宜的化妆棉加上化妆水完全浸湿后,敷在脸上20分钟,每周3次,您的皮肤会有想不到的水亮清透。
- 5.先用温水再用冷水洗脸会让肌肤非常干净,而且毛孔也会变小。
- 6.一定要多喝水不熬夜,少吃油炸类的东西,保持皮肤清洁。
- 7.每晚洗完脸后,将酸奶倒在化妆棉上,直接敷在两颊,甚至连额头、下巴也可顺便敷上,不但去斑兼美白。
- 8.晚上少喝水,白天多喝水,睡前敷水亮面膜;多吃水果,不喝酒不抽烟不熬夜,保证肌肤水亮。
- 9.冷茶包敷眼,首先用冷茶包敷眼五分钟,接着做一个类似瑜伽的动作,这个动作是先盘腿,再将手举高后往前趴下,保持这个姿势约十分钟。坚持练习一段时间,效果非常好。
- 10.坚持每周用纯净水洗脸3~4次,并经常以化妆棉蘸纯水敷面。
- 11.阴天也要防晒,因为阴天时仍有紫外线会对肌肤造成伤害。
- 12.泡温泉,泡温泉不仅可让肌肤光滑,还可消除疲劳。(健康报)

## 秋季养生保健需九防

### “白露不露”防秋寒

白露过后,气候逐渐变凉,一早一晚更添寒意,如果这时再赤膊露体,就容易受凉,轻则易患感冒,重则易染肺疾。因秋气主燥,燥易伤肺。着凉会使免疫力下降,外邪侵入,则会出现肺及呼吸道疾病,如发烧咳嗽、支气管炎、肺炎等。

### 慎食秋瓜防坏肚

民谚“秋瓜坏肚”是指立秋以后继续生食大量瓜果类水果容易引发胃肠道疾患。夏季大量食瓜果虽不至于造成脾胃疾患,却使肠胃抗病力有所下降,立秋后再大量生食瓜果,势必更助湿邪,损伤脾胃,腹泻、下痢等急性胃肠道疾病就会随之发生。因此,立秋之后应慎食瓜果类水果,脾胃虚寒者尤应禁忌。

### 秋季养阴防燥

根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,现在已进入秋季进补的季节。但进补不可乱补,应注意不要有病进补和虚实不分滥补。中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药。还要注意进补适量,忌以药代食,药补不如食补。食补以滋阴润燥为主,具体包括如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、花生、鸭蛋等,这些事物与其他有益食物或中药配伍,则功效更佳。

### 秋季锻炼有“三防”

秋季坚持锻炼,不仅可以调养肺气,提高肺脏器官的功能,而且有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外部寒冷刺激的抵御能力。然而,由于

秋季早晚温差大,要想收到良好的健身效果,必须注意三防:

一防受凉感冒:秋日清晨气温低,应根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼时应待身体发热后,方可脱下过多的衣服;锻炼后切忌穿汗湿的衣服在冷风中逗留,以防身体着凉。

二防运动损伤:由于人的肌肉韧带在气温下降环境中会反射性地引起血管收缩,肌肉伸展度明显降低,关节生理活动度减小,神经系统对运动器官调控能力下降,因而极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤。因此,每次运动前一定要注意做好充分的准备活动。

三防运动过度:秋天因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,故运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,以防出汗过多,阳气耗损,运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。

### “秋冻”有益防过度

天气渐凉时加强防寒锻炼,可使人体的抗御机能得到锻炼,从而激发机体逐渐适应寒冷的环境,有利于避免许多疾病的发生。对于秋冻的理解,不应只局限于未寒不忙添衣,还应从广义上去理解,诸如运动锻炼,也要讲求耐寒锻炼,增强机体适应寒冷气候的能力。无论何种活动,切勿搞得大汗淋漓,当周身微热,尚未出汗,即可停止,以保证阴精的内敛,不使阳气外耗。冷水浴应在整个秋天坚持,不要间断。

### 拒绝秋膘防肥胖

夏天天气炎热,能量消耗较大,人们普遍食欲不振,造成体内热量供给不