

秋季养生 重在养收

血管正常功能。因此，茄子对动脉硬化症、高血压、冠心病和坏血病患者都非常有益。此外，国外研究结果表明茄子还是蔬菜中的“抗癌强手”，其含有的龙葵碱成分能抑制消化系统肿瘤增殖，对防治胃癌有一定效果。

推荐清蒸茄子，原料：酱汁(生抽、老抽、豆瓣酱加清水拌匀)，葱花、油适量。

做法：茄子洗净，切块，放在盘子里码好，蒸锅加水大火烧开后，将茄子连盘放入，蒸熟(约15分钟左右，视茄块大小而定)，热锅放油，把葱花爆香，倒入拌匀的酱汁煮开，关火将煮开的酱汁浇到蒸好的茄子上即可食用。

立秋吃南瓜抢秋膘

立秋人们要吃南瓜，此食物被认为是“抢秋膘”的首选食物。这是由于入秋以后，气候干燥，皮肤黏膜水分加速蒸发，身体容易出现燥热情形。而南瓜具有润燥的功效，同时能给人以饱腹感，认为吃了南瓜能够储备过冬的能量。当然南瓜的功劳远远超过这些，中医认为，南瓜性温味甘，入脾、胃经，具有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫的功能，常食南瓜还可防癌，是糖尿病患者的首选食物。

推荐南瓜莲藕荷兰豆。将南瓜洗净切成长条备用，莲藕斜切片，每片切三长条备用，荷兰豆洗净备用。小电饭锅里放入植物油，姜，待到姜出香味，将南瓜和莲藕放入，盖盖儿闷一段时间，中间为避免糊锅，锅底可加入少许水。等南瓜快熟时，放入荷兰豆，盐、少许酱油，搅拌均匀，再盖盖儿闷一会，盛出即可。

立秋吃赤小豆健脾利湿

从唐宋时起，有在立秋之后服食赤小豆的风俗——取七粒至十四粒赤小豆，以井水吞服，服时要面朝西，这样据说可以一秋不犯痼疾。赤小豆味甘，性平。能健脾利湿，散血，解毒。赤小豆含有较多的皂甙，可刺激肠道，因此它有良好的利尿作用，能解酒、解毒，对心脏病和肾病、水肿有益；赤小豆有较多的膳食纤维，具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石、健美减肥的作用。

按四大穴位降秋燥

立秋后常会出现短期的回热天气，高温难耐，湿热如夏，民间常称之为“秋老虎”下山。秋老虎下山威力不浅，稍有不慎，就会招致热伤风等疾病侵袭，南京市中西医结合医院针灸推拿科主任戴奇斌用四大穴位降服“秋老虎”。

祛燥：按“迎香”

入秋后天气会逐渐由暑湿转为秋燥，而秋燥容易危害肺部引起肺炎。点揉迎香穴具有清热散风，去燥润肺，宣通鼻窍的作用。迎香穴位于鼻翼外缘约0.5寸、鼻唇沟中。按摩前全身放松、舌尖抵上腭，将双手中指指尖点于迎香穴，待有酸胀感后，再两手中指或食指指肚顺逆各揉搓20~30次，以迎香穴发酸、发胀、发热为度。

养心：按“极泉”

“秋老虎”发威时不少人会总是感到心里烦闷。这主要是因为入秋后偶尔的气温回升堪比盛夏。极泉穴是手少阴心经第一要穴，位于腋窝顶点，腋动脉搏动处。该穴对治疗心痛、胸闷、咽干烦渴有效，经常弹按“极泉”能调畅气血，进而宽胸理气，养护心肺。弹按时力度应柔和，动作应连贯。每次弹按的量因人而异，一般弹按10次左右。

健胃：按“四缝”

立秋后脾胃功能也逐渐恢复，比起夏季食欲明显好转，加之秋季也需要补充一些脂肪以备冬天御寒，因此，立秋后正是进食肉类、贴秋膘的好时机。四缝穴是消宿食、化积滞的专属穴。取穴位置在第2、3、4、5指掌面第1、2节横纹中央点。四缝穴原本是用来治疗小儿消化问题的穴位，但成人按摩“四缝”效果也较好。该穴对轻度的消化不良有一定的辅助治疗作用。最好用大拇指掐按，效果更显著。

防热伤风：按“足三里”

末伏时期的感冒仍是暑天感冒，俗称“热伤风”。“足三里”是强身健体、养胃败火的黄金穴。该穴位于外膝眼直下四横指处。最常用的按摩方式之一是，手握成拳，以食指第一指节的背面作为着力点，或者手自然展开，以拇指腹作为着力点，在选定的穴位上绕圈按揉。每个穴位按摩3~5分钟。(综合自扬子晚报、健康时报)

国家卫生健康委近日举办新闻发布会，介绍立秋后节气与健康相关情况。

立秋后的养生保健

北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰说，立秋后，因为还在伏天，除了要避免凉风侵袭，还要继续防暑祛湿。推荐一款代茶饮，陈皮姜茶。陈皮是有健脾祛湿兼理气的作用，生姜有解表散寒、温胃止呕、温肺止咳的作用，两种食材各取3-6克泡水喝。

中医认为，出现四肢乏力、头晕昏沉、口中黏腻等症状，很可能是湿气困脾的表现。脾是后天之本，喜燥恶湿。平时可以食用一些药膳粥，还可以用芡实茯苓茶饮。芡实又叫“鸡头米”，具有健脾祛湿、固精气的作用，茯苓是一个利水渗湿、健脾胃的药物，也是食物，每种取10克加入到500毫升的水中煮水喝，可以改善上述症状，也包括下肢困乏、头脑昏沉、身体浮肿、腹泻等症状。

立秋后，可能会出现肺燥，口干、咽干等症状，中医认为五色对五脏，燥邪伤肺，可以进食一些白色食物，有滋阴润燥的功效，如百合、梨、银耳等。如果出现了感冒的症状，也可以揉按列缺穴，起到宣肺解表、温经通络的作用，每次揉按1-2分钟。

起居方面，立秋时节白天越来越短，夜晚越来越长，中医提倡顺应天时“早卧早起”，符合秋季收敛的特性，帮助阳气生发。

“贴秋膘”是民间的习俗，意思是到立秋的时候，会进食高蛋白、高脂肪的食物，一方面补充因为夏天天气炎热、胃口不好、体力消耗比较大引起的亏空，另一方面是为了提高抵抗力抵御即将到来的寒冬，符合中医“秋收冬藏”的理念。但现在人们的生活水平提高了，整个营养状况非常充足，甚至出现营养过剩的情况，所以不建议盲目地“贴秋膘”。

“贴秋膘”不光是吃肉，还有饮食要均衡、营养结构要合理。建议立秋进补主要是清补，不要大补。可根据人的身体状况和体质进补，如果身体很虚，立秋确实



少辛多酸慎进补

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，以调脾胃功能，为中、晚秋乃至冬季健康奠定基础。

根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，立秋时节为人体最适宜进补的时候，人们可以根据这一节气的特点，科学地摄取营养和调整饮食，以补充夏季的消耗，但不能“乱补”。因为经过炎热的夏季，人的胃肠功能较弱，还没有调理过来，如果吃太多的肉类等高蛋白食品，会增加肠胃负担，影响胃肠功能，因此秋季进补要适当。患有胃肠道

时令交替 养生须知

是一个进补的好时节。

首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长生介绍，患有心血管疾病的慢性病者，节气交替之际，最好的养生就是健康生活方式。心血管强调健康八要素，其中五条能得满分，饮食、运动、体重、睡眠、不吸烟，还有三个要素，血压、血脂、血糖。如果按照医生要求把血压、血糖、血脂控制好，危险可以大幅度减少。此外，老年人要避免久坐，可以在医生同意、指导下，充分运动。

加强心血管疾病的管理

秋天及冬天人体的血压波动会很大。立秋开始，到秋冬之际，有心血管病的患者，要更加重视心血管病的预防和危险因素的控制：1.心血管病患者一定要按照医生的要求，把血压、血脂、血糖都控制到理想水平；2.要注意良好的生活习惯和方式，包括健康饮食、适量运动、充足睡眠，也包括不吸烟，限制喝酒，不要久坐等。

秋季是心血管疾病多发季节，最常见的，就是脑梗卒中，俗称中风。中风就是血管破裂、血管出血，或者心脏血栓经过血液到脑子里。最常见的是肢体不能运动，一侧的肢体，上肢、下肢不能运动，或者嘴角歪斜、流口水，说话不利索，更严重到头痛、头晕甚至昏迷。这种脑梗卒中，尤其是急性的发作，极其危险。一旦怀疑发生脑梗卒中，要争分夺秒地去医院急诊。

心脏病危险最常见的3种情况，就是中风、心梗或冠心病加重和心衰加重。什么是急性心梗？往往是血管的病变，斑块不稳定导致心肌坏死。表现为胸口剧烈

地疼痛，或者胸闷，这种情况下，要争分夺秒到医院。还有一种冠心病也叫心绞痛，不一定是疼，憋、闷都算，需要到医院加强药物治疗。

另外就是心力衰竭。得过心梗，或者原来有高血压，会表现为心衰，夜间阵发性呼吸困难，要坐起来。或者过去一口气能爬3楼，快步走能走2000米，但现在走上300米、500米就气喘吁吁，这就是心衰加重，要加强药物治疗，缓解症状。

季节交替预防呼吸道、过敏疾病

中国疾病预防控制中心研究员王丽萍说，夏秋交替，天气变化不定，人体的呼吸系统最容易受到侵袭，老年人、儿童、体弱者、营养不良的人以及一些慢性基础性疾病的患者，容易在这个时节感染包括流感在内的一些呼吸道传染病。

首先要保持健康的生活方式，养成良好的卫生习惯，增强体质，提高抵抗力。另外，应该掌握健康技能，根据温度的变化，及时调整衣物，积极接种疫苗。还要做好健康监测，出现一些发热、流涕、咽痛等一些呼吸系统症状时，尽量保持休息的状态，根据情况及时就医。

秋季尤其是有过敏体质的人群，要特别注意。1.尽可能避免接触过敏源，如花粉、尘螨等。2.生活中要保持居室的清洁卫生，尤其是卧室、客厅要定期清洁。3.饮食上要注意。秋季是海鲜丰收季节，要管住嘴，有过敏体质的人，尽可能谨慎食用容易引发过敏的食物。4.一旦出现过敏反应，像有皮疹、红疹、皮肤瘙痒等，要及时就医，并且就医时要及时告知。(稿件来源：国家卫生健康委员会官网)

立秋养生 谨记四点

疾病、高血脂等疾病的人不宜摄入太多肉食。与肉食相比，叶类、花菜和部分瓜果蔬菜淡补功效更为突出，如茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、苦瓜等清淡食物都具有清暑化湿的功效。秋天的主要气候特点是“燥”，空气中缺少水分，人体同样缺少水分。古代就有对付秋燥的饮食良方：“朝朝盐水，晚晚蜜汤。”白天喝点淡盐水，晚上喝点蜂蜜水，既是补充人体水分的好办法又是秋季养生、抗衰老的饮食良方。

心情舒畅忌忧郁

秋应于肺，在志为忧，这个时期是抑郁症的高发期。因为从夏天进入秋天，阳光照射逐渐减少，人体的生物钟尚不能适应日照时间短的变化，导致生理节律紊乱和内分泌失调，因而容易出现情绪及精神状态的紊乱。而对于有抑郁症或抑郁情绪的人来说，秋天意味着抑郁症到了易发作期。

秋季保持心情愉悦是战胜悲观情绪的基础，多增加阳光照射，在光线充足的条件下可以调动人的情绪，增强兴奋性，减轻或消除抑郁情绪；勤于运动，多参加一些室外活动放松心情；培养兴趣爱好，秋季情绪容易低落，培养健康的兴趣爱好可以有效转移注意力，同时能达到陶冶情操的目的；秋季可以适当多吃些热量较高的饮食来满足身体的需要等。另外情绪低落时可以适当喝点绿茶或咖啡，吃点香蕉等可以起到兴奋神经系统，改善心情的作用。

早睡早起防受凉

立秋后，自然界的阳气开始收敛、沉降，人应当开始做好保养阳气的准备。在起居上应做到“早睡早起”，因为早睡可以顺应阳气收敛，早起可使肺气得以舒展。同时要密切注意天气预报，一旦出

现“秋老虎”，要注意防暑降温。立秋后昼夜温差逐渐变大，也要预防感冒着凉等疾病，在衣着和居家休息方面，应更注意防止夜间着凉，尽量少用空调。早晚清凉时分开窗通风，保持室内空气新鲜。

适度运动忌过度

进入秋季，天气逐渐凉爽，是开展各种运动锻炼的大好时机，人们可根据自身情况选择不同的锻炼项目。秋天是养“收”的时分，因人体阴精阳气正处在收敛内养期间，故运动也要顺应这一原则。

秋天在运动的时候，要科学选择一些使情绪稳定、安定心神的运动方式，如太极拳、瑜伽、八段锦、五禽戏等中医养生操都是不错的选择。要顾护阳气，不适合选择运动量大的运动，避免运动后出汗过多，容易使邪气趁虚而入。尤其是老人、体质虚弱者更要注意运动适度。

此外，秋季运动还要格外留意防秋燥，每次锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物，若出汗较多，可适当补充些盐水，以屡次、缓饮为原则。

(综合自新华网、健康时报、中国中医药报)



第三十二期

图片据网络