

秋季养生小常识大全



由夏到秋,天气由热转凉。由于昼夜之间温差增大,也是人们发病较多的时节。常见的有支气管炎、哮喘病复发,肠胃疾患增多、“热伤风”等。秋季由于阳气弱阴气长,肠胃的抵抗能力下降,病菌易乘虚而入,损伤脾胃,导致肠胃疾病,所以,有胃病的人要特别注意腹部保暖。因此,在秋季应注意养生保健,做到防病于未然。一起来看看这些秋季养生小常识:

秋季饮食养生小常识



1.要注意防止热能过剩。在秋季饮食中,要注意适量,而不能放纵食欲,大吃大喝。

2.中医称“宜食麻以润其燥”。首先应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品,如尖辣椒、胡椒等等,应当多吃一些蔬菜、瓜果,如冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、绿叶菜、苹果、香蕉等。另外,避免各种湿热之气积蓄。因此提倡吃一些有散发功用的辛香气味食物,如芹菜。

3.少食生冷。由夏到秋,气温下降,人体为了适应这种变化,生理代谢也发生变化,饮食过于生冷,会造成消化不良,易生各种消化道疾患。所以饮食上有“秋宜温”的主张,也就是说秋天应当避免光吃些凉和性寒的食物,应当多吃一些温性食物。

4.多吃海藻类食物。海藻含有丰富的蛋白质、纤维素、维生素和矿物质。而海苔更是含有丰富的可溶性纤维藻糖酸,可以保护人体免受放射线的伤害。

5.吃秋梨。秋梨是很好的秋季水果,对于止咳、去燥有很好的疗效。

6.秋燥症主要靠预防,首先宜多喝水、粥、豆浆,多吃些萝卜、莲藕、荸荠、梨等润肺生津、养阴清燥的食物。特别是梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、润肺去燥等功能,很适宜有内热,出现肺热咳嗽、咽喉肿痛、大便干结的人食用。

7.少辛辣、少油腻食物。秋

季要尽量少食或不食辣椒、葱、姜、蒜、胡椒等燥热之品,少吃油炸、油腻食物,以防加重秋燥症状。

8.秋季饮食应以滋阴润肺为佳,秋燥易伤肺,可适当食用如芝麻、蜂蜜、百合、杏仁、乳品等柔润食品,可以益胃生津,有益健康。同时可适当多食一些酸味果蔬,食酸以收之。

9.初秋时节清补。初秋气温还比较高,相对比较干燥,进补也应以“清”补为主,适合秋季食用的食品有:

百合:有补肺、润肺、清心安神、消除疲劳和润燥止咳的作用。

山药:其特点是补而不滞,不热不燥,不论男女老幼、有病无病,体健体弱,都适合食用。

白扁豆:初秋,用白扁豆煮粥或煎汤服,可消暑热、化暑湿、健脾胃、增食欲。

藕:生藕能清热生津止渴;熟藕能健脾开胃益血。有“暑天宜生藕,秋凉宜熟藕,生食宜鲜嫩,熟食宜壮老”的说法。

黄鳝:入秋食鳝,不但补益力强,对人体血糖还有一定的调节作用,烧鳝段、清炖黄鳝、炒鳝丝、黄鳝粥等均可。

栗子:有健脾养胃、补肾壮骨的作用。

胡桃:能补肾固精,温肺定喘,又能益气养血,润燥润肠。

花生:深秋后花生成熟,用鲜花生仁研沫煮汤服或水煮食用,不宜炒吃。

红枣:秋食红枣,是滋阴润燥、益肺补气的清补食品,如能与银耳、百合、山药共同煨食,效果更好。

苦瓜:苦瓜有清热祛心火,解毒,明目,补气益精的作用。

莲藕:莲藕味甘,性平,有消炎化淤、清热解燥、止咳化痰之功效。

此外,秋季还适合食用梨、荸荠、海蜇、胡萝卜、芹菜、平菇、海带、番茄、兔肉,进补则适宜用黄芪、人参、沙参、枸杞子、何首乌等。

10.除了阳虚体质者外,不要过多食用温热的食物或药物,如羊肉、狗肉、人参、鹿茸、肉桂等,否则极易加重秋燥。

秋季运动养生小常识



秋季运动养生可以增强身体的抵抗力,俗语说“秋乏春困”,进入秋季气候宜人,太阳照射时间变短,秋季深度睡眠充沛不仅能恢复身体的力量,还能提高有机体抵抗力,在秋季要遵循人体有生命的物质钟的运行纪律,养成深度睡眠习气,这时候再加之有序科学的运动养生,身体才会愈来愈好。

从中医意见讲,秋天又是人体的精气都处于收敛内养的阶段,所以运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,切勿大汗淋漓,以防出汗过多造成阳气耗损。运动宜选择轻松平缓、运动量不大的项目,循序渐进的进行,当周身微热,尚未出汗时就能够停止,以使精气内敛,不使阳气外耗。

据天下养生网

秋季自我保健养生小常识



1.及时增减衣服。立秋之后,昼夜之间的温差较大,不宜赤膊露体,也不宜穿得太多、太暖。

2.多喝开水、淡茶、果汁饮料、豆浆、牛奶等流质,以养阴润燥,弥补损失的阴润,但喝流质的饮食,尤其是饮料和水等液体饮料时,饮用方法颇多讲究,以少量频饮为最佳。

3.多食新鲜蔬菜和水果。秋燥最容易伤人的津液。多数蔬菜、水果有生津润燥、消热通便之功效。蔬菜、水果等含有大量的水分,能补充人体的津液。另外,还可多吃些蜂蜜、百合、莲子等清补之品,以顺应肺脏的清肃之性。

4.是少吃辛辣煎炸热性食物。韭菜、大蒜、葱、姜、八角、茴香等辛辣的食物和调味品,炸鸡腿、炸鹌鹑等煎炸的食物,多食



皆会助燥伤阴,加重秋燥。

5.重视精神调养。阴虚的人,肝火易旺,动辄发脾气,这就是人们常说的“捺不住火”。肝火偏旺,久则内耗阴津。到了秋季,其燥象更为明显。因此,预防秋燥的另一环就是要重视精神的

调养,并以平和的心态对待一切事物,以顺应秋季收敛之性,平静地度过这一多事之秋。

6.中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药,虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反,会伤害身体。

7.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”是不科学的。

8.秋天适当早起,可减少血栓形成的机会;起床前适当懒床几分钟,舒展活动一下全身,对预防血栓形成也有重要意义。

9.平时应注意保持乐观情绪,经常到空气新鲜的地方去散步,吐故纳新,以收敛“神气”,使肺气不受燥邪的侵害。

10.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,重则易染肺炎。因秋气主燥,燥易伤肺。

11.民谚“秋瓜坏肚”是指立秋以后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。立秋后再大量生食瓜果,势必更助湿邪,损伤脾胃,脾阳不振不能运化水湿,腹泻、下痢、便溏等急性胃肠道疾病就随之发生。

12.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、薏苡仁、花生、鸭蛋、菠菜、梨等,这些事物与其他有益食物或中药配伍,则功效更佳。

秋季去火小常识

秋季,外界气候骤然变凉,而人体内的热量还在原来的位置(夏季时,人的体内温度会调节到和外部相应的状态),外凉内热,内热不容易散发,就出现了不平衡。

这个时候就会出现一系列症状,比如脸上痘痘增加,喉咙肿痛,牙龈发炎,晨起干咳等,这个时候大家不要忙着吃消炎药等,可以吃一些

清开灵等去火清热解毒药。

预防为主,所以秋季时可以继续吃绿豆汤、金银露、龟苓膏等去火解热食品。

很多人认为天气一凉就不用吃这些了,其实体内还是热的,所以要依旧吃一段时间,遇上干咳厉害的,可以晚睡或晨起时吃点麻油(芝麻油),这个是起到润肺养肺作用。



秋季茶疗养生小常识

1.具体做法是选取生姜、苏叶各3克,将生姜切成细丝,苏叶洗干净,用开水冲泡10分钟代茶饮。每天喝2次,上下午各温服1次。

2.萝卜茶:此茶能清肺热、化痰湿,加少许食盐既可调味,又可清肺消炎。主要选用白萝卜100克、茶叶5克,先将白萝卜洗净切片煮烂,稍微加点食盐调味,再将茶叶冲泡5分钟后倒入萝卜汁内服用,每天2次。

3.银耳茶:此茶有滋阴降火,润肺止咳的功效,特别适用于阴虚咳嗽。可选用银耳20克,茶叶5克、冰糖20克,先将银耳洗净加水与冰糖炖熟,再将茶叶泡5分钟后加入银耳汤里,搅拌均匀服用。

4.桂花茶。此茶适用于口臭、风火牙痛、胃热牙痛及龋齿牙痛等。可选用桂花3克,红茶1克或绿茶3克,用沸水适量冲泡,盖闷10分钟后便可随时饮用。

5.苦瓜茶。此茶有利尿等功效,可把苦瓜去瓤装入绿茶,挂在通风处阴干,饮用时切碎苦瓜后取



10克用沸水冲泡即可。

6.茄子茶,主要是治疗气管炎。可把秋茄子的茶根洗净晒干后切碎,加入绿茶,用开水冲泡。