

# 秋季养生七个“最佳”

精神养生。秋季精神养生应“使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清”。即以一顆平常心看待自然界的變化。

秋天草枯叶落,难免让人产生淡淡的忧愁。因此,秋季多是抑郁发作的季节,我们不要被自然界的萧条所传染,应通过调节情绪保持肺气清肃,顺应秋季收敛的自然特性。或外出秋游,登高赏景;或静心练气,收敛心神;或多晒太阳,转移低落情绪。

起居养生。《内经·素问·四气调神大论》篇曰:“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴。”秋季应早睡早起。早睡以顺应阴精之收藏,早起以顺应阳气的舒展。秋季,最好晚上9点入睡,早上五六点起床,以顺应“收养”之道。

运动养生。金秋时分,自然环境处于“收”的阶段,阴精阳气需要收敛内养,是运动养生的好时节。

老年人可选择五禽戏、太极拳、六字诀、八段锦等调息养神;中老年人可跑步、打球、爬山、洗冷水浴、游泳等,激发人体自身的阴阳气血。想有良好的锻炼效果,必须注意“形劳而不倦”,循序渐进,量力而行,运动量应以微汗为宜。

饮食养生。秋季饮食宜多吃些滋阴润燥的食物,如银耳、甘蔗、梨、藕、菠菜、乌骨鸡、豆浆、鸭蛋、蜂蜜等。“少辛增酸”,可多吃些酸味食物,如:苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂等;少食辛味食物,如:葱、姜、蒜、辣椒等,以补肝气收肺气。

## 最佳蔬菜——莲藕

“荷莲一身宝,秋藕最补人”。秋令时节,正是鲜藕应市之时。此时天气干燥,吃莲藕,起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。同时,莲藕性温,有收缩血管的功能,多吃可以补肺养血。鲜藕除了含有大量的碳水化合物、蛋白质和各种维生素及矿物质含量也很丰富,还含有丰富的膳食纤维,可缓解便秘。吃莲藕时,搭配白木耳可以滋补肺阴,搭配黑木耳滋补肾阴。

## 秋燥

最近,不少人感觉皮肤紧绷,头发干枯无光泽,还出现口干舌燥、声哑干咳、大便干结等症状。中医认为,秋季在五脏属肺,肺为娇脏,喜润恶燥,肺主皮毛,开窍于鼻。燥邪最易伤肺,可导致人体抵抗力下降,引起呼吸和代谢系统失调,出现秋燥症状。为了避免秋燥伤肺,需要从三个方面应对。

“一场秋雨一场寒”,秋高气爽,天干物燥。此时,养生应顺应“秋冬养阴”。符合节气特点,才能保证旺盛的精力与活力。



## 最佳水果——梨

秋季空气干燥,水分较少。而秋梨鲜嫩多汁,含有85%的水分,酸甜适口,含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等,被称为“天然矿泉水”,自古尊为“百果之宗”。如果每天坚持食用适量的梨,能缓解秋燥、生津润肺。

最佳吃法:吃生梨能明显解除上呼吸道感染患者出现的咽喉干、痒、痛,声音哑以及便秘、尿赤等症状;将梨煮熟或蒸熟吃,如冰糖蒸梨,可以滋阴润肺、止咳祛痰,对痛风、风湿病及关节炎也有防治功效,对治疗肺热咳嗽和喉咙痛等效果更佳。

## 最佳肉类——鸭肉

秋季是鸭子最肥壮的季节,更重要的是,鸭子是凉性食品,具有滋阴养胃、利水消肿的功效,可防秋燥。

中医称鸭为“药”“滋补上品”。这是因鸭肉具有较高的营养价值,脂肪含量适中,

约为7.5%,比鸡肉高、比猪肉低。喝鸭汤进补,最好结合自身体质状况、配合中药或食物进行。

平时容易患咳嗽、感冒等呼吸道疾病的体质较弱人群,可以在熬鸭汤时,加入山药、莲子、黄芪或西洋参,一般为30~60克;女性在秋季易皮肤干燥,可加入百合、玉竹,养颜护肤。

推荐海带炖鸭汤。取净鸭500克剥成小块、净海带150克切成方块,将鸭和海带在开水中焯一下。加水烧开,撇去浮沫,加入大葱末、姜末、料酒、花椒,慢火炖至烂熟,再加入盐、胡椒粉、味精,调味即可。

## 最佳饮品——茶

萝卜养生茶。此茶能清肺热化痰湿,还可加少许食盐调味,起到清肺消炎的作用。先将100克白萝卜洗净切片、煮烂,加少许食盐调味,再将5克茶叶冲泡5分钟后倒入萝卜汁内服用,每天2次。

姜苏茶。生姜、苏叶各3

克,将生姜切成细丝,苏叶洗净,用开水冲泡10分钟代茶饮用。每日2剂,上下午各温服1剂,有疏风散寒、理气和胃之功,适用于风寒感冒、头痛发热,或有恶心、呕吐、胃痛腹胀等症状的肠胃不适型感冒。此方以药代茶,味少而精,实用简便。

橘红茶。橘红3~6克、绿茶5克。开水冲泡后放入锅内隔水蒸20分钟后服用。每日1剂随时饮用,有润肺消痰、理气止咳的功效,适用于秋天咳嗽痰多、黏,咳痰不爽的症状。

## 最佳药物——“滋润”

秋季药补的基本原则以滋润为主,辅以补养气血。常用药物有西洋参、冬虫夏草、山药、芡实、麦冬、百合等。西洋参又叫花旗参,补气滋阴,经常服用也不会上火。对于熬夜、虚火上升的人作用明显。山药分为干山药和新鲜山药,均具有补脾益肾的作用,尤其适合女性食用。除上述几味药,秋季药补还可选用一些中成药,如生脉饮等。

发容易干枯、带静电,最好选用天然材质、防静电的宽齿木梳或角梳。

勤泡脚。常用热水泡脚有助于舒经活络,促进血液循环。睡前泡脚不仅能安眠,还能缓解秋乏。需要注意,水温控制在40℃左右,时间以20~30分钟为宜,饭后半小时内不要泡脚。

## 秋愁

秋凉以后,自然界草木枯萎,会使人产生悲凉感。此时,尤其要注重精神调养,为避免不良情绪干扰:一要生活有规律,按时作息,保证充足睡眠;二要宁心安神,保持良好心态,尽可能多晒太阳,逐步适应气

## 最佳穿着——“秋冻”

“白露身不露,寒露脚不露”,即随着天冷逐渐增添衣物,但添衣勿太多太快。“秋冻”,意思是秋天穿厚衣服要晚些,多经受寒冷的刺激,从而增强机体抵抗力。

## 最佳放松——按摩

按摩可以放松躯体,推荐几道按摩穴位。

承浆:承浆穴位于下唇凹陷处,用食指指腹用力压揉,口腔内就会涌出分泌液。糖尿病患者用力压揉此处十余次,口渴感即可消失。

神门:神门穴在腕前区,腕掌侧远端,尺侧腕屈肌肌腱的桡侧缘。用拇指按摩神门穴100下,早晚各1次。神门穴为心经的腧穴,按摩此穴有缓解胸闷、心痛心烦、惊悸、怔忡、失眠、健忘等症状,现代临床多用于治疗冠心病、神经衰弱、抑郁性神经症、癫痫、更年期综合征等。

手三里:手三里穴为大肠经的重要穴位,在前臂肘横纹下2寸,阳溪穴与曲池穴的连线上。用手指按摩此穴80~100下,早晚各1次,能润化脾燥,生发脾气、调节肠胃,对腹痛、腹泻等症状效果明显,同时对上肢不遂、手臂疼痛、肘挛不伸、齿痛颊肿等症状有治疗作用。临床多用于治疗胃肠病、中风后遗症和肩周炎等病。

曲池:曲池穴位于肘横纹外侧端,屈肘时,尺泽穴与肱骨外上髁连线中点。用手指按摩曲池穴80~100下,早晚各1次。按摩曲池穴对热病、头痛、眩晕、腹痛、吐泻、上肢不遂等有一定治疗作用。现代研究表明,曲池穴对人体的消化系统、血液循环系统、内分泌系统等均有明显的调整作用,对冠心病、房性早搏等也有一定疗效,同时可使脑血流量增加、脑血管阻力降低。

此外,晨起和睡前可做上下颚运动。闭上嘴巴,舌抵上颚,鼓漱100次,使津液满口,徐徐咽下。咀嚼时,胃肠血流量增加,可抵御秋季凉气对胃肠的损伤。

候变化;三要多进行户外活动,参加文体活动,使秋愁在愉悦中悄然而去。

## 秋膘

民间素有贴秋膘的习俗,但酷暑难耐的夏季,我们时常一边享受空调,一边过食冷饮,脾胃功能早已疲惫不堪,若秋季大量进食补品,特别是过于滋腻之品,会进一步加重脾胃负担。

贴秋膘是一个循序渐进的过程,要以清补为主,荤素搭配。可适当吃些山药、莲子、薏米等健脾的食物,多吃橙黄色的果蔬,比如南瓜、胡萝卜、木瓜等。

# 四秋症,巧应对

秋风瑟瑟秋雨寒,立秋后早晚温差大,不少人饱受秋燥、秋乏、秋愁和秋膘的困扰。本期,为大家讲讲如何应对“四秋症”。

起居有常。《黄帝内经·四气调神大论》指出,“秋三月,此谓容平……早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。”意思是秋季养生要顺应秋收特点,早睡以利于阴精收藏,早起以顺应阳气舒展。

多吃滋阴润燥食物。秋季建议选择具有滋阴润燥、养阴生津功效的食物,比如梨、藕、百合、苹果等。少吃油炸、烧烤及热性食物,比如辣椒、羊肉。

皮肤干燥要保湿。沐浴后及时涂抹身体乳,减少水分流失;室内放置加湿器,避免干燥。

## 秋乏

秋天人们常感到周身疲惫、昏昏欲睡,即使睡眠很好,仍然觉得精力不足,这其实是秋乏在作祟。这是人体对季节变化的正常反应,但会对工作生活造成一定影响。以下几个方法,可以远离秋乏困扰。

伸懒腰。伸懒腰时,要让身体尽量舒展,以达到伸展腰部、活动筋骨、放松脊柱目的。伸懒腰能挤压、按摩心肺等脏器,有利于心脏充分收缩,使更多含氧血液供给大脑,消除疲劳。

常梳头。梳头时用梳齿刺激穴位,疏通经络,可保持头脑清醒,消除疲劳。秋天干燥,头

发容易干枯、带静电,最好选用天然材质、防静电的宽齿木梳或角梳。

## 秋愁

秋凉以后,自然界草木枯萎,会使人产生悲凉感。此时,尤其要注重精神调养,为避免不良情绪干扰:一要生活有规律,按时作息,保证充足睡眠;二要宁心安神,保持良好心态,尽可能多晒太阳,逐步适应气