

白露节气如何养生?

明天就是白露节气,白露是我国传统二十四节气中的第十五个节气,秋季的第三个节气。《月令七十二候集解》里讲:“八月节,秋属金,金色白,阴气渐重,露凝而白也。”故名“白露”。白露已至,秋意浓浓。白露节气后,气温渐凉。北京中医药大学东直门医院的专家王俊宏告诉你白露节气如何养生。

一、起居养生

天气转凉,起居需注意以下方面。

1. 早睡早起

白露时,日常起居应当注意收敛阳气,养护阴气。秋季宜早入睡,使阳气收敛、阴气渐生;早晨鸡鸣即起,使阳气舒张。调整合理的起居时间,使人体气机与自然一致。

2. 增添衣物

入秋之初,白露之前,人体阳气仍充斥于外,可“春捂秋冻”,不必急于加衣。适当受冻,可使腠理渐合,阳气慢

慢收敛于内,从而让人体平缓适应寒冷。而白露之后,草木凋谢,早晚皆凉,此时必须及时添衣加被,以防受寒,不必再拘泥于“秋冻”。

二、饮食养生

1. 养阴润燥

中医认为“秋冬养阴”,白露后饮食应注重养阴。因秋日燥邪较盛,容易损伤津液,宜多吃生津养液、滋阴润肺之品,可缓解秋燥。黑芝麻、核桃、杏仁、蜂蜜、银耳等食物均可滋阴养阴。

2. 省辛增酸

秋季,在五脏中对应肺,属金。唐代孙思邈所著《千金要方》曰:“秋七十二日,省辛增酸,以养肝气。”中医五行学说认为,金克木,肺金旺则肝木衰,辛入肺,酸入肝,故饮食上应减辛增酸,以养护肝气。酸以养肝,助筋补血,常见的酸味之品有乌梅、山楂、白芍、五味子等。

3. 少凉多温

白露时节,由于气候转凉,此时不宜摄入过多寒凉食物,应适当多吃温性食物,如龙眼肉、乌鸡等。不可食用燥热之品,以免伤阴化火。

还要注意食物宜清淡且容易消化,以助调养胃气。现代人营养充足,不必过分强调“贴秋膘”,少吃肥甘厚腻。可以适当多吃鸭肉、鱼、虾、瘦肉、黑豆制品等,这些食物有清虚热、补阴血的功效。

三、情志养生

秋季的三个月是由热转凉、阳消阴长的时节,阳气渐收,阴气渐长,万物经过夏季的“长”开始“收”,为冬季的“藏”作准备。保存人体的阳气和阴津,精神内藏,适当收敛升发之气,从而有利于来年春季阳气的升发。

肺在志为忧,悲忧易伤肺。因此,秋季养生在情志上应培养乐观情绪,保

持愉快的心情,可多与朋友进行交流,以免心情抑郁;也可以通过秋游、登山等活动,观赏秋景,使心境安宁、神气收敛,减缓秋季肃杀之气对人体的影响。

四、防常见病

白露后昼夜温差逐渐加大,昼热夜凉,气候寒热多变。很多人对于寒温交替的气候转换不适应,容易诱发感冒、鼻炎、支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病。小孩、老人及体弱有宿疾的人尤其容易发作。易感人群此时应当防寒保暖,以免受凉感冒,甚至引发其他疾病。

秋季腹泻也较常见,多是天气转凉后饮食不宜以及未及时添置衣物所致。

进入秋季后,心脑血管疾病患者应在医生指导下,根据病情调整用药,防止因早晚温差大使血压升高。这类人群也需要注意休息,做好保暖工作,避免感冒而诱发急性心脑血管疾病。

据《中国中医药报》

秋燥、秋乏、秋愁找上门,这样应对

入秋后,随着气候的变化,人体会产生诸多不适,其中最主要的就是秋燥、秋乏、秋愁三大主症。对此,四川省成都市第二人民医院专家宁蔚夏建议人们要采取必要措施,积极应对。

秋燥:细辨温凉分而治之

燥为秋天的主气,其中初秋有夏日之余热,天气晴暖而干燥,燥与温热结合,称为温燥。深秋有近冬之寒气,久晴无雨,气候干燥,天气逐渐转凉,燥与寒结合,称为凉燥。燥邪有两大特点,一是燥邪干涩,易伤津液;二是燥易伤肺。

入秋后,可根据气候变化,按照“减辛增酸”的原则,通过饮食对秋燥进行调治,主要是多进食含水量多的水果、蔬菜。防治温燥可选梨、葡萄、猕猴桃、

甘蔗、荸荠、番茄、萝卜、百合。防治凉燥可选柿子、石榴、苹果、白果、核桃、胡萝卜等。此时,应少吃辣椒、花椒、胡椒以及葱、姜等辛辣食物,尤忌麻辣火锅等大辛大热之品,以防“助燥为虐”,化热生火,加重秋燥。

秋乏:四招加以消解

入秋之后,天气渐凉,人体开始进行自我调整,各种生理功能渐趋平衡,但炎夏造成的消耗一时未能完全补偿,于是,不少人感到浑身疲软无力、精神疲惫、倦怠、睡意连绵、哈欠不断、食欲增强却又不易消化。这种现象在民间被称为“秋乏”。

缓解“秋乏”,首先应从生活起居上进行调整。夏天晚睡早起,秋凉后应改为早睡早起,注意不要熬夜。

其次,在饮食上可适当补充优质蛋白质。注意不要大量食用难以消化的肉食,以免影响脾胃功能。还可多喝些茶、咖啡醒神。秋凉后,应少食生冷及性味寒凉之品,以免损伤脾胃,加重“秋乏”。

再次,秋高气爽是锻炼身体的大好时机,可开展太极拳、慢跑、广播操等体育健身活动,既能增强体质,又有助于消除“秋乏”。

此外,中医认为,“秋乏”是脾胃虚弱、中气不足的表现,对于体质虚弱、年老多病者,一时“秋乏”不能解除,可在医生指导下适当服用补中益气丸、六君子丸、香砂养胃丸等中药,进行辅助治疗。

秋愁:保持一个好心情

入秋以后,日照变短,人的情绪难

免消沉低落。特别是一些老人,退休独居在家,可能会产生忧郁、悲伤等情绪。一些经常在室内工作的人,尤其是体质较弱或极少参加体育锻炼的脑力劳动者,以及平素对寒冷比较敏感的人,比一般人更易感染秋愁。

人们在秋天,避免不良情绪的干扰,要做到以下几点:一要宁心安神,静心养气,保持良好的心态,稳定自己的情绪,逐渐适应气候的变化;二要多接受有益的光照,在外要多晒太阳,在室内可用模拟太阳光谱的“全光谱”灯泡代替白炽灯;三要多接触大自然,经常置身于自然环境之中;四要多进行户外活动,多参加一些文体活动,或登高远足,或水中泛舟,或养花垂钓,或闻曲起舞,使秋愁在愉悦之中悄然而去。

据《中国中医药报》



在幸福食堂 吃出“幸福滋味”

9月6日,老人们在开发区滨河社区幸福食堂用餐。

幸福食堂建设是市委、市政府推动的一项重要民生工程,连续两年写入政府工作报告。目前,全市幸福食堂数量达到96处,已录入35494位老人的信息,累计服务190.9万人次。

本报记者 商景豪 摄