



防秋燥、护脾胃、早睡早起 秋分时节这样养生最好

蔡富根/整理

再过两天我们即将迎来秋分节气，太阳在这一天几乎直射地球赤道，全球各地昼夜等长。秋分之后，北半球白天变短、黑夜变长，昼夜温差逐渐加大，农谚常说：“一场秋雨一场寒”“白露秋分夜，一夜冷一夜”。那么秋分节气我们该如何养生呢？生活中我们需要注意什么？本期健康周刊集纳了专家的养生建议，希望为你的健康护航。

防秋燥、护脾胃、多吃清润食物

秋季燥邪伤人，易伤津液，会导致人体抵抗力下降，从而滋生一些疾病。在饮食上建议多吃清润、温润的食物。如萝卜、藕、秋梨、葡萄、百合、银耳、蜂蜜、甘蔗等。

常补水，多喝粥多煲汤。喝水是对抗秋燥最简单的方式。另外，多喝些清润、温润的养生粥、养生汤，在补水的同时，还可以起到滋阴生津的效果。

此外，秋分时节寒湿较重，饮食上可以选择山药、南瓜、玉米、苹果、猕猴桃、木耳、香菇等温和食物保护脾胃及心血管。事实证明，多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、雪梨、甘蔗等食物，可以起到滋阴润肺养血的作用。由于气候干燥，故应尽量少吃辛辣之品，遵守“少辛增酸”的原则，如葱、蒜、姜、茴香、辣椒等要少吃，而柑橘、山楂、苹果、梨、葡萄等新鲜瓜果蔬菜可多吃。要多喝开水、淡茶、豆浆、乳制品、果汁饮料等，这样可起到益胃、生津的功效。老年胃弱的人，可采用晨起食粥法，如选食百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。也可烹制杏仁猪肺汤、罗汉果炖猪肺、贝梨(贝母和雪梨)炖猪肺、莲子百合炖猪肉、沙参炖肉等保健药膳服食。

早睡早起防秋乏、谨防呼吸道疾病

起居上，保证充足的睡眠，建议早睡早起，适当午睡，不仅可以防秋乏，还有助于降低心脑血管等疾病的发病率。

秋分过后，天气转凉，冷空气会刺激皮肤，人体容易因着凉而免疫力下降，无力抵御寒邪，可能出现肺部及呼吸道疾病，如发烧、咳嗽、支气管炎等，严重者可能出现肺炎等问题。秋燥温与凉的变化，与人的体质和机体反应有关。温燥咳嗽是燥而偏热的类型。常见症状有干咳无痰，或者有少量粘痰，不易咯出，甚至可见痰中带血，兼有咽喉肿痛，皮肤和口鼻干燥，口渴心烦，舌边尖红，苔薄黄而干。初发病时，还可有发热和轻微怕冷的感觉。凉燥咳嗽是燥而偏寒的类型，病发时怕冷，发热很轻，头痛鼻塞，咽喉发痒或干痛，咳嗽，咯痰不爽，口干唇燥，舌苔薄白而干。这类病症虽不是大病，但如不及时治疗，病邪便会深入，病症会加重，少数人还会发生其它病变。出现高热、抽风、出血等严重现象，所以应及早治疗和预防。人患此症，是由于体弱，不胜凉劲肃杀之秋气的侵侮所致。要防止秋燥症，就得增强体力，提高抗病的能力。适应气候变化，坚持身体锻炼。秋季身体锻炼，重在益肺润燥，如练吐纳功，叩齿咽津润燥功。

春捂秋冻、适当运动，培养乐观情绪

中医养生常言道：春捂秋冻，不生杂病。指在一般情况下，秋天的天气偏向于“凉而不寒”，过早穿厚衣服，可能会使身体与“凉气”接触太少，不利于适应寒冷的冬季。所以适当“冻”一下，会增加皮肤和黏膜对寒冷的耐受力，有利于人体的抗寒、抗病、防病。但体质虚弱的老人、儿童，夜间入睡后要盖好被子，以防腹部、腿脚受凉，诱发各种疾病。

精神调养最主要的是培养乐观情绪，保持神志安宁，避肃杀之气，收敛神气，适应秋天平容之气。白天在天气较好的时候，适当进行户外活动，比如快走、慢跑、打太极拳等，可以放松心情，预防悲秋。

可选择我国古代民间九九重阳(阴历重阳节)登高观景之习俗，登高远眺，可使人心旷神怡，所有的忧郁、惆怅等不良情绪顿然消散，这是养生中的养收之一法，也是调节精神的一方良剂。

推荐几款适合秋分节气的食谱

“秋分时节，食疗方不可或缺。面对秋燥，喝一碗有去燥滋润的汤汤水水再合适不过，特别推荐几款适合秋分时节食用的美食。

1.川贝百合秋梨汤

适用人群：久咳燥咳、少痰，尤其是老年人燥咳、咽干、少痰者。

材料：秋梨1个，川贝母6克，百合(干)15克，冰糖适量。

做法：秋梨去核切小块，与川贝母、百合、冰糖加水共熬。

功效：生津润肺止咳。

2.沙参枸杞银耳汤

适用人群：皮肤干燥、咽干、干咳、便秘者。

材料：银耳50克，北沙参15克，冰糖适量。

做法：银耳浸泡后清洗撕成小朵，北沙参洗净，加入冰糖，加水共同熬煮30分钟。

功效：滋阴润肺、养胃生津。

3.海米炆竹笋

材料：竹笋400克，海米25克，料酒、盐、味精、高汤、植物油各适量。

做法：竹笋洗净，用刀背拍松，切成4厘米长段，再切成一字条，放入沸水锅中焯去涩味，捞出过凉水。将油入锅烧至四成热，投入竹笋稍炸，捞出淋干油。锅内留少量底油，把竹笋、高汤、盐略烧，入味后出锅；再将炒锅放油，烧至五成热，下海米烹入料酒，高汤少许，加味精，将竹笋倒入锅中翻炒均匀装盘即可。

功效：清热消痰，祛风托毒。

