



本月7日“立秋”，但距真正的秋天还要等一段时间。因为，根据气候划分，平均气温在10℃~22℃时为秋季。由于夏季漫长，立秋后的高温天气习惯上称之为“秋老虎”，所以人们往往有“立秋处暑上蒸下煮”的感觉。但立秋后气候会从“湿”向“燥”逐渐转变，中医学认为，秋初常常是湿邪燥邪合并伤人，故而可导致人体一些疾病的发生，或旧病复发，在此我们编发一组稿件，希望能给读者提供一些帮助。

——编者

立秋

护阳养心防暑湿

气候

8月7日虽然立秋了，但炎热的天气需过了处暑到白露时才会转凉。换言之，从立秋开始，还会热一阵子。民间形容一种热得令人十分难受，甚至有刺痛之感的气候为“秋老虎”，这正是立秋之后的天气。在立秋之后，午后的雨水逐渐减少，因此被太阳一晒，往往觉得比大暑时还要难受。

护阳

中医认为，立秋的养生要诀是“护阳养心防暑湿”。夏季是一年中阳气最盛的季节，天气炎热而生机旺盛，即人体新陈代谢处于最旺盛之时。现代生活常见的是用空调、冷饮来消暑，而过于依赖它们则会伤害体内的阳气。中医有“春夏养阳”之说，就是说即使在赤日炎炎之时仍要注意保护体内的阳气，具体来说就是要注意摄入适当的补养之物，同时多喝一些搭配适当的汤水和粥品，这不但能清凉解暑、生津止渴，还能补养身体。

养心

此外，还要保证睡眠时间，有条件的都要午睡。夏养心的“心”并非完全是现代医学里“心脏”的概念，而是包括心脏在内“主神”的整个神经系统甚至精神心理因素，因为气温过高则容易使人精神紧张，心理、情绪波动起伏，加上高温使机体的免疫功能下降，容易出现心肌缺血、心律失常、血压升高等情况，所以养心是防止情绪起伏、预防疾病发生的好办法。

防湿

“春夏防暑湿，秋冬防肺燥”，这是民间总结的四季养生要素，涉水淋雨会造成水湿之邪气入侵人体；多食甘腻之品会造成水湿内停机体之患。因而防“暑湿”的“湿”既要防外水湿之邪气，亦要防水湿内停之患。

立秋后宜多食粥品，尤其是豆类熬的汤，因豆类含有丰富的蛋白质，可有效补充体内的蛋白质不足，满足机体代谢。此外豆类多具有健脾利湿的功能，正合此节气之用。还有一些如小麦粥、黑米粥、莲子粥等，都是立秋后养生的最佳食品。

在汤品上解暑养阴的有冬瓜银耳煲去皮老鸡，健脾利湿的有粟米煲猪骨等。

(文华)

立秋伊始早防燥

为何会出现秋燥

中医学认为：燥易伤肺。因而“肺燥”是秋季就医时患者听到最多的名词。在干燥的气候环境中，人体可由此产生诸多津亏液少的“干燥

症”。比如，肺脏受伤，多有咳嗽，秋之咳嗽，常为干咳无痰或胶痰难咯，谓之“燥咳”。鼻乃肺之窍，鼻干燥或鼻衄于立秋之后尤为常见，前者几

乎无人可免。喉、咽也分别是肺之门户和肺气之通道，秋燥所袭，往往会导致咽干、口燥、声哑等不适。肺又外合皮毛，秋季出现的皮肤干涩、皴

裂，甚至毛发不荣，都和秋燥有关。此外，肺与大肠还有密切联系，中医称二者“互为表里”，而肺燥下移于大肠，肠燥则便秘……

秋燥发病特点

秋季发病特点在于“秋燥伤肺”，意思是指秋季多发肺系疾病，呼吸道疾病最常见。早秋之时，从立秋至秋分，夏日暑热尾气未消，湿邪燥邪合

并伤人，称为温燥，极易引起上呼吸道感染、急性支气管炎及慢性病复发等，此外还有其他疾病出现。若至中晚秋，从立夏至秋分后，天气转凉，寒

邪与燥邪结合伤人，称为凉燥，除导致上感、咳嗽、哮喘、支气管扩张等病以外，由于寒性收引、血管收缩，脑血管的病变特别是中风也随之而来，

中老年人要特别小心。根据秋季的发病特点，我们必须增强防病意识，适应气候变化，努力避免秋燥伤人，防止外邪侵入。

防燥有方

慎起居 在日常生活中，预防秋燥对人体的损害，应注意调节空气湿度，保持环境中的水分。早秋气温虽高，但温差较大，昼热夜凉，应注意增减衣被，不可贪凉露卧，尽量不用空调风扇；晚秋气候逐渐变凉，应注意保温，加强饮食调养，保持心态平衡。尤其是老年人、高血压患者，更应避免因情绪激动而诱发中风。

常锻炼 秋高气爽是健身的大好时节，人们在立秋伊始秋燥不甚之际就应早到户外锻炼，呼吸吐纳，提高肺脏生理功能则燥邪难侵。晨起锻炼健身，

打太极拳、练气功、按摩迎香穴等方法，都是秋季保健的好措施，可以通过锻炼调动体内积极因素，御邪抗病。

调饮食 秋日在饮食上要注意滋养津液，可适量饮开水、淡茶、豆浆等，并适当选食能够润肺清燥、养阴生津的食物，如秋梨、甘蔗、荸荠、柿子、百合、银耳等。要少食辛辣、油炸、干燥的膨化食品，因为此类食品易生燥化热，多食无益。此外，中医名方“增液汤”能润一身之燥，秋季可用玄参15克，麦冬、生地各12克水煎代茶常饮。

另外，对于人体各部出现的“干燥症”，宜酌情予以调治。如鼻燥，尤其平时有萎缩性鼻炎、鼻中隔偏曲的人，可点些薄荷滴鼻油，具有清凉宣燥之功；咽燥饮用玄麦柑橘冲剂，可获良效；柿霜能清热宁嗽，用于燥咳颇为适宜；肤燥当以珍珠霜润而护之；肠燥可择有滑肠作用的蜂蜜、芝麻服食。(杨子宛)

立秋后，中医教你巧调理



立秋后，中医养生讲究增酸，以增加肝脏的功能，抵御过盛肺气之侵入。下列水果可供选择：

1. 苹果：中医认为，苹果具有生津、润肺、除烦、开胃、醒酒等功用，对消化不良、气壅不通者，可榨汁服之。食入过量盐分时，可吃苹果来帮助排除，所以吃苹果或饮苹果汁有益健康。

2. 葡萄：性味甘、酸，鲜食酸甜适口，生津止渴，开胃消食，但脾胃虚弱者不宜多食，食多令人腹泻。

3. 杨桃：性味甘、酸、平，其果能生津止渴。秋天若患风热咳嗽，可把杨桃洗净鲜食；若患小便热涩，用鲜杨桃2~3个，洗净切碎，捣烂成汁，温开水冲服，日服二次；若患咽喉肿痛，将鲜杨桃洗净生食，日2~3次，每次1~2个。但多食伤胃，尤其是平素脾胃虚寒者更要少食。

4. 柚子：性味酸、寒，可除胀、化痰止咳、健胃消食、消肿止痛，适用于胃病、消化不良、

慢性咳嗽、痰多气喘等症。柚子以含维生素C丰富而著称，有益于心血管病及肥胖病患者。柚子所含的有机酸，大部分为枸橼酸，而枸橼酸具有消除人体疲劳的作用。

5. 柠檬：味极酸，具有生津、止渴、祛暑、安胎等功用。柠檬酸是各种水果中所含有机酸最多的水果。高血压、心肌梗死患者常饮柠檬饮料，对改善症状大有益处。

6. 山楂：性味酸、甘、微温，有散瘀、消积、化痰、解毒、活血、提神、清胃、醒脑、防暑、增进食欲等功效，对高血压、冠心病、糖尿病等十多种疾病都有显著疗效。(王文)