

秋分 以和为贵

昨日是二十四节气中的秋分。秋天,从立秋开始,历经处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气,其中的秋分为季节气候的转变环节。

《内经·素问·四气调神大论》说:“秋三月,此为容平,天气以急,地气以明。”秋季的气候是处于“阳消阴长”的过渡阶段,立秋至处暑,秋阳肆虐,温度较高,加之时有阴雨绵绵,湿气较重,天气以湿热并重为特点,故有“秋老虎”之说。

“白露”过后,雨水渐少,天气干燥,昼热夜凉,气候寒热多变,稍有不慎,容易伤风感冒,许多旧病也易复发,被称为“多事之秋”。由于人体的生理活动与自然环境变化相适应,体内阴阳双方也随之发生改变。因此,秋季养生在对精神情志、饮食起居、运动导引等方面进行调摄时,应注重一个“和”字。

1 调和情志 远离悲秋

进入秋天之后,从“天人相应”来看,肺属金,与秋气相应,肺主气司呼吸,在志为忧。肺气虚者对秋天气候的变化敏感,尤其是一些中老年人目睹秋风冷雨、花木凋零、万物萧条的深秋景象,常在心中引起悲秋、凄凉、垂暮之感,易产生抑郁情绪。因此,秋季注重调摄精神为养生之要务。

《素问·四气调神大论》说:“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。”对中老年人来说,应养成不以物喜,不以己悲,乐观开朗,宽容豁达,淡泊宁静的性格,收神敛气,保持内心宁静,可减缓秋季肃杀之气对精神的影响,方可适应秋季容平的特征。

2 秋冻有节 防寒保暖

我国自古以来流传的“春捂秋冻,不生杂病”的谚语,符合秋天“薄衣御寒”的养生之道。但对“秋冻”要有正确的理解,科学领悟其中真髓。自“立秋”节气以后,气温日趋下降,昼夜温差逐渐增大,寒露过后,北方冷空气会不断入侵,出现“一场秋雨一场寒”。从防病保健的角度出发,循序渐进地练习“秋冻”,加强耐寒锻炼,可增强心肺功能,提高机体适应自然气候变化的抗寒能力,有利于预防呼吸道感染性疾病的发生。

如果到了深秋时节,遇天气骤变,气温明显下降,阴雨霏霏,仍是薄衣单裤,极易受到寒冷的刺激,导致机体免疫力下降,引发感冒等病,特别是患有慢性支气管炎、哮喘、慢阻肺、心脑血管病、糖尿病等病的中老年人,若不注意天气变化,防寒保暖,一旦受凉感冒,极易导致旧病复发。因此,要顺应秋天的气候变化,适时地增减衣服,做到“秋冻”有节,与气候变化相和谐,方为明智之举。

3 饮食调和 润肺防燥

过了“秋分”之后,由于雨水渐少,空气中的湿度小,秋燥便成了中秋到晚秋的主要气候。秋季又是肺金当令之时,稍有疏忽,易被秋燥耗伤津液,引发口干舌燥、咽喉疼痛、肺热咳嗽等。因此,秋日宜吃清热生津、养阴润肺的食物。如泥鳅、鲟鱼、白鸭肉、芝麻、核桃、百合、糯米、蜂蜜、牛奶、花生、鲜山药、白木耳、广柑、白果、梨、红枣、莲子、甘蔗等清补柔润之品,可起到滋阴润肺养血的作用。

对中老年胃弱的人,早餐宜

食粥,有利于和中益胃生津。如百合红枣糯米粥滋阴养胃,百合莲子粥润肺益肾,百合杏仁粥祛痰止咳,鲜生地汁粥凉血润燥,扁豆粥健脾和中,生姜粥御寒止呕,胡桃粥润肌防燥,松仁粥润肺益肠,菊花粥明目养神,茶粥化痰消食,燕窝粥养肺止咳,山药粥健脾固肠,甘菊枸杞粥滋补肝肾……

各人可根据自己的实际情况来选择不同的粥食用,方可使脏腑阴阳气血和谐,达到滋补身体之目的。

4 健身锻炼 动静和谐

金秋时节,天高气爽,是全民开展各种健身运动的好时期。面对诸多的锻炼项目,应因人而异地选择,如老年人可散步、慢跑,练五禽戏,打太极拳,做健身操、八段锦,自我按摩等。

中青年人可以跑步、打球、爬山、洗冷水浴、游泳等;在进行“动功”锻炼的同时,可配合“静功”,如六字诀默念呼吸练功法、内气功、意守功等,动静结合,动则强身,静则养神,可达身心康泰之功效。

5 注重预防 和而安康

秋天是肠道传染病、疟疾、乙脑等病的多发季节,也常引起许多旧病复发,如胃病、老慢支、哮喘等。患有高血压、冠心病、糖尿病的中老年人,在晚秋季节若疏忽防范,则会加重病情,甚至发生高血压危象、急性心肌梗死、脑卒中

而祸及生命。因此,人人都要树立预防为主的思想。对高血压、冠心病、糖尿病人进行干预治疗,将血压、血脂、血糖等指标控制在理想范围,保持和谐平衡,可有效地防止并发症,提高生活质量,安度金秋。

6 生活规律 和乐祛“愁”

人的大脑底部,有一个叫松果体的腺体,能分泌一种褪黑激素,充足的阳光能抑制褪黑激素的分泌。这种激素能诱人入睡,使人意志消沉,抑郁不乐。但秋分之后,光照时间减少,特别是碰到阴雨连绵时,松果体分泌的褪黑激素就会相对增多,甲状腺素、肾上腺素的分泌就会受到抑制,人体细胞就会“怠工”,情绪也就低沉消极,精神萎靡不振。

怎样防止“秋愁”?首先,生活要

有规律,按时作息,晴朗的日子里,多做户外活动,接受阳光的沐浴。其次,要适当多吃些高蛋白的食物,如牛奶、鸡蛋和豆类等,这些食物能使人的大脑产生一些特殊的化学物质,消除抑郁情绪,还要参加一些有益身心的娱乐活动,使人心情舒畅,精神振奋。

秋天是果实累累的,她给了我们一个金色的丰收季节,她虽是人们最易生病的“多事之秋”,但也是调养生机的最佳时节,我们一定要好好把握。

中 医 中 药

秋分过后养阴补虚正当时

秋天正是养阴补虚好时节,但是你要了解自己的体质才好对症下药。

如果你呼吸浅短,声音低微,疲倦懒言,动则汗出,食欲减少,舌质淡就

属于气虚性体质。用黄芪、党参、西洋参泡水喝、泡酒或者

做粥是最简单的方式。爱感冒的人一般都是气虚,胃气不固,因此,进补这些还能起到预防感冒的功效。

如果你面色苍白,口唇淡白,夜热盗汗,肌肤枯涩,舌淡红无苔就属于血虚体质。你可以用当归、红枣、何首乌、桑椹做粥,在炖鸡汤、炖肉时也可以加一点。

如果你颧面潮红,口燥咽干,盗汗,尿少而赤,大便秘结,舌红少苔就是阴虚的体质。可以用麦冬、五味子、山药、百合等,熬粥的时候可以放上几味。

如果你畏寒肢冷,腰酸腿软,咳喘体肿,容易腹泻,尿清长,舌苔薄白就是阳虚体质。可以食用肉桂、羊肉、狗肉、生姜等。

秋季补阴小诀窍

为什么现在这么容易上火?从中医理论来说,我们生活在钢筋水泥建筑里,离泥土越来越远,吸取的阴气(阴气)不足,会影响到机体的阴阳平衡,使得体内的“阴”相对不足,引起阳热的偏亢。春夏养阴犹如中午浇花,浇下去的水分会被蒸发掉一大半,而秋冬养阴就好比傍晚浇花,同样多的水分不但不会被蒸发,还可得到晨露的滋养。

1. 中医认为水为阴气之源,所以秋季应该多喝水。
2. 走进大自然的怀抱,漫步田野、山村、公园,都有助于养阴而调整机体阴阳。
3. 汗出过多就会损人体之“阴”,所以秋天是锻炼身体的好时候。不过要防止运动过度,避免大汗淋漓。

秋分

昼自明朝短,夜从今晚长。
寒蛩觉寒苦,新月照新凉。
桂馥将侵醉,江枫应染霜。
凭轩起惆怅,感事尽苍黄。