



初秋养生重收敛

□ 记者 崔宏远 通讯员 施莉娅

暑未去,秋已至。

每年8月8日或9日,是二十四节气中的立秋,意味着秋天正式登场亮相。立秋后,天气逐渐由湿热转为干燥,人体也到了“夏秋之交”的分水岭。《管子》中记载:“秋者阴气始下,故万物收。”秋季处于“阳消阴长”的过渡阶段,这个时候,人体的

各项机能也会相应改变,人尤其容易出现倦怠、乏力、烦躁的感觉。

在夏秋之交时,我们该如何养生?进入秋季,该如何养阴?又该如何防秋燥、秋乏?记者采访了我市中医专家,请他们为您答疑解惑。

长夏需防湿邪

一年有“五季”,你听说过吗?

“气候学把一年划分为四季,中医学则把一年分为五季。”河南中医学院兼职教授、市第二中医院国医堂副主任医师刘寿森告诉记者,除了春夏秋冬外,中医将农历七月称为“长夏”季,具体时间划分是在立秋后到白露前。

与秋季的干燥不同,长夏多湿。刘寿森说,中医学认为,每个季节都有自己的主气,其中“湿为长夏之主气”。这个季节暑热未消,加上多雨潮湿,空气中的湿度是一年中最大的。湿和热都属于导致人体发病的“六邪”,这时人最容易患上脾胃消化类、关节、泌尿系统疾病。

刘寿森介绍,《黄帝内经》中有记载:“伤于湿者,下先受之。”意思是湿邪伤人,人的下肢最容易先中招,如常见的脚气、下肢溃疡、关节炎等病症,往往都与湿邪有关。因此,在长夏季节,我们一定要注意保持室内干燥,室内的相对湿度应保持在70%以下为宜,平时可多开窗通风。

除了下肢外,湿邪侵袭还容易让人出现头晕、倦怠、嗜睡等症,严重者还会伤及脾胃,造成急性肠胃炎、腹泻。长夏要防止湿邪侵袭,要尽量避免滴水、淋雨,雨天要携带伞具做好防护。另外,不要在草地或是潮湿的地方长时间坐卧,也不要睡在地板上。

长夏期间,人们要保持身体干燥,出汗或是游泳后要及时将身体擦干,不要用冷水洗头或淋浴。饮食上应少吃生冷食品,以保护脾胃消化功能,可多吃些山药、红小豆、莲子等有健脾除湿作用的食物,还可多吃些具有清热利湿作用的粥品,如绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等。我们还可以自制中药茶饮,如用沙参15克、麦冬15克、天冬15克和甘草6克,熬水煎服或用沙参、麦冬、天花粉、生地、玉竹和百合各15克煮水喝,都可以起到清热利湿的作用。

刘寿森提醒,你如果已经受到湿邪的严重侵袭,一定要及早就医,症状较轻的患者可自行服用姜糖水、藿香正气水等治疗。

初秋养生重收敛

尽管眼下“秋老虎”仍在肆虐,但早晨和夜晚已经可以感受到一丝秋的凉意了。

《素问·四气调神大论》记载:“夫四时阴阳者,万物之本也,所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从根本,逆其根则伐其本,坏其真矣。”这是古人总结的四季养生宗旨,告诫人们养生要顺应自然规律,秋季养生应该遵循“收、养”原则,还要因人而异、因时而异。

刘寿森表示,秋季可以以立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降这6个节气将其划分为三个阶段,即初秋、仲秋和深秋,每个阶段各有不同的侧重点。

立秋、处暑是第一阶段,即初秋。“还没有出三伏,这一阶段还不能完全按照秋季特点来养生。”刘寿森表示,俗话说,“一夏无病三分虚”,人们在经历了炎夏酷暑的煎熬后,身体免疫力和抵抗力都有所下降,气候变化容易使人体产生倦怠、乏力的感觉,还容易引发感冒、腹泻、支气管炎等疾病,这就要求人们适时收敛阳气、清热除湿和适当清补。(见7月28日《生命周刊》2版)

刘寿森建议,在饮食上,宜多吃绿豆等祛暑食品,但脾胃虚寒者要少吃。不要贪凉,忌食生冷食品,可多吃些莲藕、葡萄、蜂蜜等滋阴润肺的食品。在起居上,应“早卧早起,与鸡俱兴”,即要早睡早起,以收敛阳气。在衣着上,初秋宜“秋冻”,不要忙着加衣服,让身体能逐渐适应气候转冷。在运动方面,每个人可根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目,但要以舒缓为主,如太极拳、慢跑等。

这段时间我们稍微留意一下就会发现,身边的很多人一到中午就哈欠连连,且有一种说不出的疲倦感,这就是人们常说的“秋乏”。刘寿森指出,这是秋季人体的自然生理反应,经过一段时间的调整就能自然消除。

工作没状态、学习没劲头,连胃口也跟着变差,有没有缓解秋乏的好办法呢?刘寿森表示,解秋乏最重要的就是随季节改变作息习惯,如晚上10点半之前要睡觉,午睡半小时等。人们还可以通过经常梳头来改善头部血液循环,促进大脑的血液供应,有助于保持头脑清醒,乘公交车或是站立时,可多做提肛运动,也可提神解乏。“给自己泡一杯浓茶或者咖啡,立马来精神。”家住西工区的李女士告诉记者,当感到疲惫时还可以嚼嚼口香糖,同样能够起到提神醒脑的作用。

仲秋养生慎防“燥”

白露和秋分之间是第二阶段,即仲秋。俗话说:“白露秋分夜,一夜凉一夜。”这时天气已经转凉,人们在享受秋高气爽的同时,也要领教“燥为秋之主气”了。

刘寿森表示,在中医学中,把秋季的干燥称之为燥邪,燥邪易伤肺。燥邪致病有内燥、外燥之分,外燥大多从口鼻侵入,病症表现为口干舌燥、咳嗽、咽干等。内燥多因自身高热造成,多会导致身体津液不足,病症表现为咽喉肿痛等。另外,燥邪伤肺还会引起声音嘶哑、皮肤干涩、掉头发、便秘等症。

“应对秋燥,要从饮食调养入手,应多吃滋阴润肺的食品。”刘寿森介绍,《素问脏器法时论》记载:“秋主肺——肺收敛,食酸以收之,用酸补之,辛泻之。”所以,饮食要减辛增酸,少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品,可适当食用芝麻、南瓜、糯米、桂圆、红枣等滋润的食物,以滋阴润肺、益胃生津。

刘寿森表示,适当运动也是增强肺部功能、应对秋燥的好办法。不同人群可以根据自身特点来选择适合的运动项目,但都不宜过于劳累,运动量不宜过大,如游泳、爬山都是不错的选择。

老年人还可以在家做秋季吐纳养生功,具体方法为:早晨起床后,先闭目静坐,上下叩齿64次,然后将口腔分泌的津液咽下,紧接着开始做腹式深呼吸。吸气时,舌抵上腭,用鼻子吸气,待腹腔鼓起后,再将气慢慢从口中呼出,如此每天反复15次左右。长期坚持有强肺健身的功。

仲秋时节还是“贴秋膘”的最佳时机。刘寿森提醒市民,“贴秋膘”一定要适度,尤其是一些老年人和慢性病患者,要根据自身情况确定进补方法,在选择食品、药品前,可向专业医师咨询,不可盲目进补。

等到了寒露、霜降时节,也就进入了第三个阶段,即深秋,那就要开始做入冬的准备了。