



秋老虎是我国民间指立秋以后短期回热天气。一般发生在8、9月之交,持续日数约7天~15天。形成秋老虎的原因是控制我国的西太平洋副热带高压秋季逐步南移,但又向北抬,在该高压控制下晴朗少云,日射强烈,气温回升。

面对“秋老虎” 养生很重要



运动篇 登山运动治贫血

秋季养生不能离开“收、养”这一原则,要把保养体内的阴气作为首要任务。运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,宜选择轻松平缓的项目。

登山运动,能降血糖,治贫血。专家建议,登山是立秋之后户外运动的不错选择。登山能增强人体的呼吸和血液循环功能,使人的肺活量及心脏收缩力增大,对哮喘等疾病还可以起到辅助治疗的作用,并能降低血糖,增加贫血患者的血红蛋白和红细胞数。爬山时温度变化较为

明显,可使人的体温调节机制不断处于紧张状态,从而提高人体对环境变化的适应能力。

需要注意的是,登山是一种负重运动,膝关节承受了大部分身体的重量,特别是在登上一级台阶关节还未伸直的情况下,继续登另一级台阶,膝关节一直处于半屈状态,这会对关节带来较大的负担。有关节炎的患者不宜进行此项运动。对年老体弱者,也不可一味强调登山的保健效果。高血压、冠心病等患者更要量力而行,以防不测。

饮食篇 养肺滋阴润肠燥

立秋益肺气滋肾阴,养肝血润肠燥,这是秋天饮食之要。

要多吃些滋阴润燥的食物,如银耳、甘蔗、燕窝、梨、芝麻、鳖肉、藕、菠菜、乌骨鸡、猪肺、豆浆、鸭蛋、蜂蜜、橄榄等。当然,这只是对正常人及血虚、阴虚体质的人而言。若是脾胃功能差,时常脘腹胀满、大便泄泻的,最好不要吃上述食品和

药膳,因为它们性质偏凉,应该首先调理脾胃功能,再少吃一点滋阴食品和药膳。

在秋天一定要少吃一些葱、姜、蒜、韭、椒等辛味之物,而要多吃一些酸味的水果和蔬菜。可选择苹果、石榴、葡萄、芒果、杨桃、柚子、柠檬、山楂等。

要吃些温食。初秋时节,仍然湿热,以致脾胃内虚,抵抗力下降,这时若能吃

些温食,特别是食用粳米或糯米,均有极好的健脾胃、补中气的功能,前人对此颇多赞誉。如《本草经疏》誉粳米为“五谷之长,人相须赖以为命者也”。《随息居饮食谱》谓:“粳米甘平,宜煮粥食,粥饭为世间第一补人之物。贫人患虚症,以浓米饮代参汤。病人、产妇粥养最宜。”



养生篇 防燥除湿保养脾胃

立秋时节,人的食欲增强,暴饮暴食易使胃肠负担加重,导致功能紊乱。另外,秋季气候多变,昼夜温差大,易引起腹部着凉,致使肠蠕动变化而导致腹泻。预防秋季腹泻重在保养脾胃,防止胃病复发。经过一个夏天的“煎熬”,很多人脾胃功能相对弱,因此饮食上不要暴饮暴食,别吃口味太重的食物,少吃过凉的食物以及不好消化的食物。比较适合健脾胃的食物有薏米、莲子、扁豆、冬瓜等。

按照中医理论,秋季为人体最适宜进补的季节,这既是对夏季损耗的弥补,也是对冬季积蓄能量的需要。秋季进补应选用防燥不腻的平补之品,比如茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃、山药、扁豆、银耳、百合等,均可起到滋阴、润肺、养胃、生津的补益作用。

立秋会带来由“秋燥”引发的疾病,应该多吃润肺的食物,饭前多饮鸡、鱼汤等。常吃些清热、生津、养阴的萝卜、

西红柿、豆腐、藕、蜂蜜等。秋天果实大量成熟,瓜果、豆类蔬菜种类很多,鱼、肉、禽、蛋也比较丰富。人们选择食物的范围扩大了,但要注意平衡膳食。多吃温、软、淡、素、鲜的食物,生津润燥的新鲜蔬菜和时令水果,避免凉、烫、硬、辣及油腻的食品,忌暴饮暴食。“饮食有养,贵在调配。”总之,秋季养生应以“平衡膳食、辨证配膳”为原则,进行合理的膳食搭配,才是最好的养生方略。



着装谨记“春捂秋冻”

服饰篇

保健专家提醒,立秋时节,天气骤然变凉,人们着装还要谨记“春捂秋冻”。

秋季天气骤然变凉,这时候人们的第一感觉就是寒冷,于是有一些人急急忙忙地将厚衣服穿在身上,这种养生之道不可取。

秋季穿衣也要顺应“阴津内蓄,阳气内收”的需要,适当地冻一冻可提高大脑的兴奋性,增加皮肤的血流量,使皮肤代谢加快,机体耐寒能力增强。另外,晚秋气温较低,也不要一下子穿得太多,避免多出汗,使阴精耗伤、阳气外泄。但也不能冻得打寒战,这样不但不能增强抵抗力,反而会被冻出病来。在秋装的选择上,款式以宽松为好,衣料以柔软下垂或棉布料为好。穿薄而多层套装的,比穿厚而单层的衣服保暖性能更好。

“秋冻”也要因人而异。老人和孩子的抵抗力弱,在进入深秋时就要注意保暖。专家表示,“秋冻”不仅表现于未寒不忙添衣上,还可引申为秋季的一种养生法则。例如睡觉时不要盖得太厚,以免出汗。尤其是冷水浴,是符合“秋冻”的养生法则,应长期坚持。

起居篇 早睡早起以应秋候

清心安神,要睡好,就需要清心安神:所谓“清心”,就是清除心中杂念;安神,就是稳定情绪,使心平气和,情绪稳定。

睡具适宜:床不宜过硬,也不宜过软,老人、小孩在秋季最好睡木板床;被子软硬适中;床上的垫毯、被套要清洁。

睡前六忌:一忌情绪不安定,二忌饮酒、饮茶或咖啡,三忌晚餐吃得过饱,四忌过于疲劳,五忌私欲,六忌噪声干扰。

3. 早起“使肺气清”:

秋季,为肺所主。秋季正是肺气旺盛之时,起来练气功,或是锻炼,都将收到良好的效果。

秋季是晨练的最佳季节:不冷不热,气温宜人;天高气爽,使人精神爽快。凌晨5时起床,选择清幽之处,或河畔江边,或林阴大道,进行锻炼,有益健康。(杨秋生)



《素问·四气调神大论篇》说:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴。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。”这就是说,在秋季三个月,秋风清肃,万物收藏,人起居调摄应与气候相适应,才能避免秋天肃杀之气对人体的侵害。

睡以敛肺气:秋季早睡,正合人体需求,又有安睡的条件,天气凉爽,舒身爽身,经过一个少眠的夏天,正好借此补偿。秋季早睡,对于人体保健是有好处的,符合“养收之道”的。

1. 早睡的好处:
早睡可以“收敛神气”;
早睡可以“使志安宁”。
2. 睡好的方法: