

2012年8月7日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:tiderain@126.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjlxwb@163.com
 统筹/徐舒帆

今天是二十四节气中的立秋。按照传统历法,立秋一到,就意味着秋天开始了。此后,天气虽早晚凉爽,但暑气并未消失,因此,在立秋后的一段时间里,仍要注意防暑。同时,还可遵循秋季养生八字诀的原则:润燥、补肺、养阴、多酸。

立秋调养正当时



保养肝肺 调养精神

立秋后,精神调养应做到神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,以适应秋天容平之气。秋天也是锻炼的好季节,可加强室外活动,如跑步、打球等。

立秋后的重点在于保养肝肺,调养精神。宜安养神气,宁神定志,忌抑郁恼怒,保持愉快的心情,以使肺气清肃,保养肝脏。

此外,大笑能使肺扩张,在笑的过程中人会不由自主的深呼吸,可使呼吸道得到清理。

人在开怀大笑时,可吸入更多氧气,使其随着血液流遍全身,使每个细胞都能获得充

足的氧气。

立秋后,宜早睡早起。早睡以顺应阳气的收敛,早起使肺气得以舒展。还要根据天气的变化适当添加衣服,防止感冒。

随着工业污染和城市汽车尾气排放量的增加,大气污染随之加大。人体吸入空气中的污染物后,轻者可引起支气管、肺泡的炎症,重者可引起中毒,甚至癌变。因此,秋日应注意经常开窗,通风换气,每日早晚应选择空气清新处,主动咳嗽,以清除呼吸道及肺部的污染物,减少对肺部的损害。

老人儿童 更需防护

立秋之后,昼夜温差大,最容易使人体机能发生变化,因此,换季前后的养生保健十分重要,尤其是老人和儿童抵抗力弱,机体防御性差,更要做好各种防护措施,谨防疾病来袭。

秋季是颈椎病的高发期。夏秋季节更替,颈部容易受凉,从而引起血管痉挛、肌肉僵硬,长期如此很容易患颈椎病。建议老人在天气较凉时,注意颈部保暖,经常做颈部保健操。

立秋后,气候会由湿变燥,脾的功能得到改善,人们便会食欲大增,体重也会随之增加。这时,要防止体重过度增加而导致肥胖。平时要多吃水果蔬菜,每餐吃七成饱即可。

夏秋之交,忽冷忽热的天气会造成鼻腔不适应,鼻腔内组织生理性充血,时间太长或情势过重,就会造成病理性鼻炎。多数急性鼻炎都是由感冒引起的,因此有鼻炎的人在秋季要预防感冒。平时多用生理盐水清洗鼻腔,可预防干燥性鼻炎,或能减轻发病症状。

立秋后,人体的消化能力逐渐下降,肠道抗病能力减弱,容易腹泻。婴幼儿为易腹泻人群,“秋季腹泻”就是婴幼儿易患的疾病。因此,人们对秋季饮食要更谨慎,应减少生冷、辛辣食物的摄入。

每年8月中旬至9月是哮喘病的高发期。有哮喘病史的朋友要加强耐寒锻炼,改善心肺功能。

链接

二十四节气之立秋的由来

立秋是秋天的第一个节气,立秋的到来拉开了秋天的序幕。每年8月7日或8日视太阳到达黄经135°时为立秋,今年立秋的具体时间为8月7日10时31分。

《月令七十二候集解》:“七月节,立字解见春(立春)。秋,揪也,物于此而揪敛也。”

“秋”就是指暑去凉来,意味着秋天的开始。到了立秋,梧桐树必定开始落叶,因此,才有“落一叶而知秋”的说法。

“秋”字由禾与火字组成,是禾谷成熟的意思。立秋一般预示着炎热的夏天即将过去,秋天即将来临。

立秋后虽然一时暑气难消,还有“秋老虎”的余威,但总的趋势是天气逐渐凉爽。古人把立秋当作夏秋之交的重要时刻,一直很重视这个节气。

我国古代将立秋分为三候:“一候凉风至;二候白露生;三候寒蝉鸣。”是说立秋过后,刮风时人们会感觉到凉爽,此时的风已不同于暑天中的热风;接着,大地上早晨会有雾气产生;并且秋天感阴而鸣的寒蝉也开始鸣叫。

据记载,宋时立秋这天宫内要把栽在盆里的梧桐移入殿内,等到“立秋”时辰一到,太史官便高声奏道:“秋来了。”奏毕,梧桐应声落下一两片叶子,以寓报秋之意。

其实,按气候学划分季节的标准,下半年日平均气温稳定降至22℃以下为秋季的开始,除长年皆冬和春秋相连无夏区外,我国很少有在“立秋”就进入秋季的地区。

(综合《金陵晚报》等)

食酸养阴 润燥补肺

因秋天应肺,故饮食上应多食酸,少食辛。这是因为辛味发散泻肺,酸味收敛肺气,秋宜收不宜散,所以,立秋后要少吃葱、姜等辛味之品,多食酸味果蔬,如橘子、柠檬、猕猴桃、西红柿等,还要避寒凉。又因秋天多风干燥,应多喝粥。

立秋后天气干燥,人容易烦躁不安。这时要多吃清心润燥的食物来消除秋燥,比如梨、甘蔗、银耳、菊花、鸭肉、兔肉等,其中莲藕为首选。

莲藕可开胃清热、润燥止渴、清心安神。它富含铁、钙等微量元素,植物蛋白质、维生素以及淀粉,有明显益血益气的功效,也可增强人体免疫力。

莲藕生熟食用皆可。生吃,其味道甘甜、清凉入肺;和糯米、蜂蜜一起蒸,软糯清润,是时令美味食品;和排骨一起炖汤,健脾开胃、营养丰富,尤其适合脾胃虚弱的人滋补养生。

俗话说,“萝卜杏仁干姜梨,治咳有效不

求医”。按中医的理论,时脏对应,秋季属肺。立秋后是养肺、补肺或治疗肺部疾患的最好时节。补肺的食物有银耳、百合、猪肺、柿饼、枇杷、荸荠等。而其中当季最好的,非杏仁莫属。杏仁分甜杏仁和苦杏仁两种,甜杏仁滋润补肺功效更强。

《本草纲目》中列举了杏仁的三大功效:润肺,清积食,散滞。杏仁富含蛋白质、微量元素和维生素。具有润肺、止咳、滑肠等功效,对干咳无痰、肺虚久咳等症有一定的缓解作用。杏仁最好与薏米按1:5的比例一起熬粥,温热时喝;和猪肺一起炖汤,也有滋养缓和之效。也可适当吃一些烤杏仁。

进入秋季,要把保养体内的“阴气”作为首要任务。养阴的食物也有很多,比如泥鳅、芝麻、核桃、糯米、牛奶、花生、山药、白果、梨、红枣等。其中,最具代表性的是蜂蜜。

中医认为,蜂蜜有养阴润燥、润肺补虚、润肠通便、解药毒、养脾气、悦颜色的功效,是一种非常好的能量补充品,对于缓解疲劳效果显著。

蜂蜜可以直接调入温水中饮用,也可以与鲜榨的果汁混合。比如将雪梨挖去核,倒入蜂蜜封盖蒸熟,能补肺阴不足。在凉拌西红柿等凉菜中加入蜂蜜也很不错;蜂蜜也可拌入时令水果中。

“少辛增酸”是中医营养学关于秋季饮食最重要的原则之一,秋天要多食酸,就是要多吃酸的水果,比如橘子、山楂、青苹果等,而少吃甜味的西瓜、甜瓜等。

眼下,正大量上市的葡萄,正是“酸”的好水果。葡萄益气补血、生津止渴、健脾利尿,初秋时多吃还能帮助机体排毒,解内热。

