

# 立秋养生:早睡早起 少辛多酸

## 饮食调养:“少辛多酸”慎进补

立秋是由热转凉的交接节气,也是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期,是万物成熟收获的季节,也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,立秋时节为人体最适宜进补的时候,人们可以根据这一节气的特点,科学地摄取营养和调整饮食,以补充夏季的消耗,但不能“乱补”。

在立秋过后,很多“苦夏”、在夏天里食欲比较差的人,食欲逐渐好转,因此主动或被动地开始贴秋膘;一些老人更讲究主动贴秋膘。不过专家提醒人们,不要急着贴秋膘。因为此时人的胃肠功能较弱,还没有调理过来,如果吃太多的肉类等高蛋白食品,会增加肠胃负担,影响胃肠功能。因此吃肉要适当,最好等到天真凉爽下来以后,再多增加肉食。那些患有胃肠道疾病、高血脂、慢性中风等疾病的人,不宜摄入肉食太多。

立秋进补的原则是“少辛多酸”,尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味之品以及辛辣、油炸、酒和干燥的膨化食品等辛味之物,适当多食酸味水果和蔬菜

## 起居调养:“早睡早起”忌贪凉

立秋之季已是天高气爽之时,应开始“早睡早起,与鸡俱兴”。早睡以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展,且防收敛之太过。秋季适当早起,还可减少血栓形成的机会,对于预防脑血栓等缺血性疾病发病有一定意义。

立秋时节,暑热未尽,虽有凉风时至,但天气变化无常,早晚温差大,白天仍然炎热。此节气中多加强夜里的睡眠时间很有道理,正好借此以补偿夏日的睡眠不足。秋季早睡,完全符合“养收之道”的养生原则。一般来说,秋季以晚9点至10点入睡,早晨5点至6点起床比较合适。睡前可吃些养心阴的食物,如冰糖百合莲子羹、小米红枣粥、藕粉或桂圆肉水等,有益健康;睡前用温水泡脚,可助睡眠。

“秋冻”,是顺应秋季自然收敛的养生需要的。适当秋冻可保证机体从夏热顺利过渡到秋凉,提高身体对气候变化的适应性和抗寒能力,从而激发机体逐渐适应寒冷环境,这对冬季常见的各种疾病,

## 运动调养:轻松平缓不过度

立秋后,是开展各种运动锻炼的好时期。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。尤其是老年人、儿童和体质虚弱者,以防出汗过多,阳气耗损。

专家建议,登山是立秋之后户外运动的一个不错选择。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

## 精神调养:安神养气莫悲秋

秋风秋雨使人愁,这并不完全是审美和心理方面的原因,也有着一定的生理原因。大脑底部的松果体,能分泌褪黑激素,它能诱人睡眠,使人意志消沉,抑郁不欢。夏日,由于阳光充足,这种褪黑激素分泌较少。入秋后,日照时间减少,强度减弱,这种激素分泌增多,情绪自然就容易消极,精神也容易萎靡不振。此外,在低温条件下,人的新陈代谢和生理机能处于受抑状态,易导致内分泌功能紊乱,从而进一步导致情绪低落、注意力不集中,甚至出现心慌心悸、失眠多梦等症状。

以助养肝。要适当食用一些具有健脾、清热、利湿的食物或药物,可使体内湿热之邪从小便排出,另能调理脾胃功能,为中、晚秋乃至冬季健康奠定基础。

与肉食相比,叶类、花菜和部分瓜果蔬菜的淡补功效更为突出,如茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、苦瓜等清淡食物都具有清暑化湿的功效。中医养生还提倡立秋后每天早晨喝粥,粥利于健脾,可助脾胃滋阴,平衡健旺的阳气。

立秋之后还要谨记“秋瓜坏肚”。不论西瓜或香瓜、菜瓜,都不能任意多吃,否则会损伤脾胃阳气。夏令大量食瓜虽不至于造成脾胃疾患,却已使肠胃抗病力有所下降。立秋后再大量生食瓜果,势必更助湿邪,损伤脾胃,腹泻、下痢等慢性胃肠道疾病就随之发生。

秋天的主要气候特点是干燥,空气中缺少水分,人体同样缺少水分。古代就有对付秋燥的饮食良方:“朝朝盐水,晚晚蜜汤。”白天喝点盐水,晚上则喝蜜水,这既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方。

尤其是呼吸道疾病能起到积极的预防作用。专家建议,在温差变化不是很大的初秋别忙着加衣,特别是青壮年,原则是“使身体略感凉意,但不感觉寒冷”。秋天也是锻炼孩子御寒能力的最好时段,增强他们的抗病能力,预防上呼吸道感染、肺炎等。专家提醒,初秋别给孩子穿得太厚,孩子极易因出汗而把内衣浸湿,待安静下来后,风一吹,就易感冒伤风。而应根据孩子的年龄、体质和气温变化灵活掌握“秋冻”,使其逐渐适应。但自身调节能力较差的幼儿、御寒能力减弱的老人、患有气管炎、胃炎、慢性病,以及体温调节功能差的人不宜“秋冻”。

同时,入秋之后,昼夜温差大,而人体免疫力极大降低。长时间吹空调、风扇,或是在比较凉的夜间睡凉席,都可能导致局部酸疼、腹泻等问题。而关节炎、颈椎病、肩周炎、椎间盘突出等疾病,很容易因受凉而复发。

提高人体对环境变化的适应能力。此外,立秋后郊游登山能使人吸收空气中更多的负氧离子,对人的神经系统具有良好的营养和调节安抚作用。

需要注意的是,有骨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。同时,入秋后可逐渐进行一些步行、太极拳、冷水浴等耐寒锻炼,有助于提高人对环境变化的适应能力,提高心血管系统的功能。秋季人体的柔韧性和肌肉的伸展度下降,运动前要热身以舒展肢体,运动中不应突然加大运动量。

## 养生食谱



生地粥

**配方:**生地黄 25 克,大米 75 克,白糖少许。

**做法:**生地黄洗净细切后,用适量清水在火上煮沸约 30 分钟后,滗出药汁,再复煮一次,两次药液合并后浓缩至 100 毫升,备用。将大米洗净煮成白粥,趁热加入生地汁,搅匀食用时加入适量白糖调味即可。

**功效:**滋阴益胃,凉血生津。本方还可做肺结核、糖尿病患者之膳食。



醋椒鱼

**配料:**黄鱼 1 条,香菜、葱、姜、胡椒粉、黄酒、麻油、味精、鲜汤、白醋、盐、植物油各适量。

**做法:**黄鱼洗净后剖成花刀纹备用,葱、姜洗净切丝。油锅烧热,鱼下锅两面煎至见黄,捞出淋干油;锅内放少量油,热后,将胡椒粉、姜丝入锅略加煸炒,随即加入鲜汤、酒、盐、鱼,烧至鱼熟,捞起放入深盘内,撒上葱丝、香菜;锅内汤汁烧开加入白醋、味精、麻油搅匀倒入鱼盘内即可。

**功效:**健脾开胃,填精,益气。



百合莲子汤

**配料:**干百合 100 克,干莲子 75 克,冰糖 75 克。

**做法:**百合浸水一夜后,冲洗干净。莲子浸泡 4 小时,冲洗干净。将百合、莲子置入清水锅内,武火煮沸后,加入冰糖,改文火续煮 40 分钟即可食用。

**功效:**安神养心,健脾和胃。

香满楼大酒店

地址:环城西路 24 号 电话:86023788