



立秋的保健与养生

立秋后,很多地区仍然处于炎热之中,盛夏余热未消,因此素有“秋老虎”之称。这种炎热的天气,往往要延续到九月中下旬,天气才会真正凉快起来。

立秋后,白天仍然炎热,但总的趋势是天气逐渐凉爽,往往白天很热,而夜晚比较凉爽,早晚温差变大。自然万物是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛逐渐变为阴盛的转折点,人体阴阳代谢自然也进入阳消阴长的过渡时期。

立秋要养肺

立秋后,阳气转衰,阴气日上,自然界由生长开始向收藏转变,根据顺应四时的养生原则,秋冬养阴。

中医认为,肺与秋季相应,而秋季干燥,气燥伤肺,肺气虚则机体对不良刺激的耐受性

下降,易产生疾病,因为需要润燥、养阴、润肺。

从五行生旺推算,此时肝脏、心脏及脾胃处于衰弱阶段,而立秋后肺功能开始处于旺盛时期,根据阴阳调和,机体平衡的原理,要加强对这些器官的调养,使肺气不要过偏,影响机体健康。

立秋该吃什么

立秋后,饮食上要多食酸味食物,少食辛辣食物,以助肝气,多食用平肝润肺的食物,如百合、藕、土豆、萝卜、木耳、山药、扁豆、枸杞、银耳、猪肉、鸭、鸡肉、兔肉、花生、黄鳝、鲫鱼、黄鱼、柚子、梨、苹果等。

秋季是人体适宜进补的季节,但要选用“防燥不腻”的平补之品,如南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。

少吃葱、姜、蒜、韭、椒等辛味之品。忌多贪食瓜果,以免伤脾胃。

立秋吃坚果防疟疾

疟疾是儿童在夏秋之际的常见传染病,又叫冷热病,是由疟原虫经由蚊叮咬传播的传染病,症状是寒战、高热。预防疟疾,最好的预防办法是灭蚊、防蚊咬。

科学家发现,一种叫精氨酸的氨基酸能帮助儿童免遭疟疾的侵害,精氨酸的缺乏与人体中氧化氮的缺失有很大关联,而氧化氮能帮助人体抵御疟原虫的进攻。

研究人员也发现,坚果中的精氨酸含量丰富。立秋后,儿童多吃坚果,能提高机体抗疟疾的能力。

每年 8 月 7 日或 8 日视太阳到达黄经 135° 时为立秋。《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。”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。

立秋后这几种疾病要提防

立秋后,天气逐渐凉爽,各类“秋季病”开始“骚扰”市民。经过长期高温的袭击,人体的免疫力已经下降,再加上季节交替之时病菌滋生,老人、小孩等体质较差者难以适应而容易感冒发烧。此时应注意,夜里不要受凉,尽量少用空调和电扇,注意冷暖变化,以防疾病“秋后算账”。

孩子——感冒发烧

秋季是感染性疾病的高发期,孩子往往会出现发烧症状,有时还会出现脸色苍白、情绪不稳定、恶心呕吐、腹泻等其他异常表现。

由于宝宝个体存在些许差异,发热的表现也会有很大的不同,用手触摸四肢及额头往往会误认为孩子不发烧,最好以触摸胸腹部感觉为准。有时孩子可能因感冒而发高烧,可手足摸上去却感觉冰冷,直到体温逐渐下降以后,手足皮肤才又慢慢热起来。这是一种假冷真热现象,3 岁以下婴幼儿尤为多见。假冷真热的原因主要是

小儿、特别是婴幼儿的四肢血量少于内脏,由于供血不足,四肢本身就较成年人容易发凉。不少家长不了解这种情况,一发现小儿四肢发凉,就误认为孩子受寒怕冷,马上用厚衣棉被将孩子紧紧包裹起来,结果小儿的体热得不到及时散发,体温越升越高,甚至发生高热惊厥或“中暑”现象。如果孩子有感冒发热症状,应及时服用柴胡滴丸等药品。柴胡滴丸能迅速退烧,由于是滴丸剂型,药物可经口腔粘膜直接吸收,无首过消除,能快速起效,且服用及携带均较方便。

另外,对于初秋夜晚多习惯不盖被子,太过贪凉导致的腹泻、头重等,有关专家提醒,初秋之际,千万不要贪凉,不要猛吹空调,在树荫下、水亭中、阳台上乘凉时间不宜过长,睡眠时不要开电扇对吹。专家还建议应多喝些生姜红糖水,千万不要快速饮进大量冷开水或冰镇饮料,以免雪上加霜。

年轻人——多发咽喉炎

立秋了,年轻人成了咽喉炎发作的主力军,大多是受凉引起的咽部红肿。咽炎、喉炎多发与

天气变化有关。秋天空气变得干燥,温度也逐渐降低。如果出现明显的咽部不适,应该注意多喝温热水,多吃些滋阴润喉之品,如百合、银耳、黑木耳、梨等,平时用嗓较多的人更要保护好嗓子,尽量减少说话。另外,秋天容易上火,建议容易上火的人少吃辛辣食物,以免刺激嗓子影响健康。如果出现咽喉肿痛的现象,可以及时服用一些清热解毒类的中药,比如穿心莲等。

中年人——骨头痛

立秋后,不少中年人会觉得关节疼。为什么夏天对着空调吹一点事儿都没有,而夏天一过,这电风扇就能把骨头吹疼?这是因为夏季人体出汗多,肌肉毛孔疏松,吹空调时间过长,寒气都集中在腿上,秋天一到,不通则痛,就会出现关节肿胀、疼痛的症状,严重者连走路都会觉得不舒服。