



## 润肺养肺为先

“立秋之日凉风至”，8月8日进入立秋时节。立秋后，自然界的阳气开始收敛、沉降，气温由酷暑模式逐渐变得凉爽。此时，暑湿尚未消退，秋燥渐起，昼夜温差大，过敏性疾病、呼吸道系统疾病进入高发期。因此，人体也要顺应季节更替，提前做好养生保健准备。

### 秋燥重护肺

立秋后，燥气逐渐当令，气燥容易伤肺，进而耗伤津液，会出现口干舌燥、咳嗽咳痰等不适症状。中医认为，肺为“娇脏”，不耐寒热，通过鼻与外界相通，容易被秋燥所伤。所以，秋季也是鼻炎的高发季。建议大家立秋后要格外注意润肺养肺，饮食中多吃一些银耳、梨、荸荠、葡萄、柑橘、蜂蜜、百合、山药、紫菜、海带、绿豆汤等有润肺、养阴清燥功效的食物。同时，多补充水分，少食辛辣、烧烤、油腻的食物。

### 防暑同时勿贪凉

今年三伏天是40天，立秋与三伏相遇，炎热可能并未因立秋有所缓解。而且，我国有些地区此时雨水较多，热与湿并存，容易伤脾，人们会出现食欲不振、恶心呕吐、腹痛便溏、体弱倦怠等症状。因此，立秋后一是仍要注意防暑降温；二是切忌受凉，不贪吃冷饮，不在树荫下、水亭中、阳台上乘凉时间过长，睡眠时不要开风扇或空调直吹；三是要健脾祛湿，可在医生指导下服用党参、茯苓、薏仁等药材。

### 温差大注意防感冒

昼短夜长、昼夜温差慢慢变大也是立秋后的一个显著变化，此时自然界阳消阴长，身体也应顺应节律转变，以收敛为主。建议大家不要熬夜，养成早睡早起的好习惯。中医认为，早睡能顺应阳气收敛，早起可使肺气得以舒展。另外，由于立秋后温差变大，建议大家出门记得带一件薄外套，早晚感到凉意时披上，注意防感冒。

### 养护心神

秋季是丰收的季节，但秋风萧瑟、落叶满阶等自然界天气变化，也难免让人“悲秋”起来，人们容易出现情绪失落、失眠、焦虑等问题。所以，立秋后要重点养护心神，进行精神调养，保持内心状态平和。生活中，遇到不开心或伤感的事情时，要主动想办法排解，可找信赖的亲人、朋友倾诉，也可通过体育锻炼和户外旅行，甩掉情绪包袱。

(据《生命时报》)

秋

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红

总第 77 期

周 刊

2019年8月 9

星期五

己亥年七月初九

组版编辑 黄全红