



润肺养肺为先

“立秋之日凉风至”，8月8日进入立秋节气。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》)



中医教你读懂“痧象”

现代人感到疲劳后，通常都热衷于以按摩、刮痧来放松身体，但你知道“痧”的意义吗？下面，中医专家带大家进行深入了解。

刮痧寓补于泻

中医专家李萍表示，刮痧主要因疏通经络、透邪外达的作用，从而使人体的气血畅通而起效。所谓的“痧象”，即人体内痰湿、瘀血等病理产物以及风邪、寒热之邪外达皮肤的表现。一旦邪气外达，原本阻塞脉道的因素得到解除时，人体的经络便会变得通畅，重新达到阴阳平衡的状态。因此，刮痧为一种寓补于泻、补泻结合的一种治疗方法。

读“痧象”先辨颜色

中医师杨建生表示，观察“痧象”要掌握一定的规律。若痧的颜色淡红，属正常；颜色越淡，甚至难以出痧，属虚；颜色深红，属热盛；颜色紫暗，属寒；颜色黑，则属瘀。再者，痧点较多者，属湿邪壅盛；痧呈点状隆起较多者，则属痰浊。

“一般来说，痧色鲜红、呈点状，多为表证，这种情况通常病程短、病情轻、预后好；痧色暗红，呈斑片状或瘀块，多为里证，这种情况通常病程长、病情重、预后差。”杨建生说，“随着刮痧的治疗，痧象颜色由暗变红，由斑块变成散点，说明病情在好转，治疗是有效的。无病者或属于减肥、美容或保健刮拭者，一般无明显‘痧象’。”

(陈晓琨)

秋