



# 处暑将至 你的生活“收敛”了吗

立秋刚过,本周末又将迎来处暑,处暑的意思是“夏天暑热正式终止”,既然逐渐进入秋季了,养生也该换个方式了吧,这个季节应该如何养生呢?中医专家徐秋香介绍,中医看来,处暑以后养生就要主张——“阴精收藏,收敛神气”。中医讲春夏养阳,秋冬养阴,在这个季节里要特别重视养生保健,以防患于未然。此时在对精神情志、饮食起居、运动引导等方面进行调摄时,皆应以养“收”为原则,注重一个“和”字。而初秋时节,大家应该开始为身体加点马力,“清补”为宜。

## 还在熬夜?该早睡早起收敛阴气了!

经过一个夏天的晚睡,很多人已然成了“夜猫子”。中医专家徐秋香介绍,在炎热的夏季里,人体出汗多、睡眠少、食欲差、体力消耗大。随着处暑节气的到来,暑气消散,气候慢慢变凉,人体内各系统也从活跃状态转入生理性休整期,人会感到倦怠乏力,这其实是人体补偿夏季超常消耗的一种保护性反应,是体内取得阴阳平衡的生理现象。中医认为,人体内阴阳之气的盛衰也会随之转换,此时宜调节起居作息,适当增加睡眠,可以在相当程度上缓解秋乏过盛。特别是晚上,要提前入睡。“由于处暑时节自然界的阳气趋向收敛,天气由热转凉,人体内的阴阳之气也随之发生变化,即阳气逐渐下沉,阴气逐渐上升,因此,起居作息方面要特别注重睡眠的质量,积极调整睡眠时间,以适应节气的变化。”徐秋香介绍说,中医理论认为,睡眠、清醒是一种自然的功能状态,完美地体现了人体阴阳的协调统一。昼夜阴阳的消长,决定了人体需要保持睡眠和清醒两种自然状态,否则就无法适应昼夜的交替出现。人体清醒的时候,为阳气所主宰,一旦进入睡眠,就被阴气所主了。

**还在贪凉?该少食生冷清肺了!**

虽然已过立秋,但是从气温上来看,与夏天几乎没有太大区别,因此大家的生活习惯仍然延续夏天的节奏,睡凉席、喜欢吃生冷的食物消暑等等。“处暑以后,不能再睡过凉的竹席了。”徐秋香介绍,谚语说:“处暑寒来。”说明暑气消退之后,天气就逐渐寒凉了,尤其是到了夜晚,这种感觉会更加明显。因此人的养生也要顺应天气的变化,不能再“贪凉”了,此时吹空调要有讲究,尤其要注意不要对着出风口吹。

徐秋香介绍,不少年轻人难以抵挡凉茶、凉面和冷饮的诱惑。然而,处暑节气之后要少吃“凉”了。初秋时节,随着天气的转凉,寒凉饮食要减少,经过一个夏天后,人们的身体消耗很大,特别是一些老年人,大多脾胃虚寒,之前冻在冰箱里的山麻楂等野菜是苦寒之物,应少吃了。西瓜、梨、黄瓜等,其性味寒凉,多吃可能伤及脾胃,所以要少吃。秋令饮食养生还应忌过燥的食物,比如一些辛辣类、煎炸类的食物。

## 想“贴秋膘”?初秋进补悠着点!

谈到养生,就不得不提饮食,立秋过后我们吃什么好?徐秋香介绍,可以先补食一些既富有营养、又易消化的食物,以调整脾胃功能。根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,秋季进补、调养保健身体是十分重要的,民间也有“贴秋膘”一说。但夏秋之交,“贴秋膘”可得悠着点,当前气温仍然较高,进补宜“清补”,润肺的同时要兼顾健脾,可以适当食用一些具有健脾、清热、利湿的食物。一方面可以使体内的湿热之邪从小便排出,以消除夏日酷暑的“后遗症”,另一方面能调理脾胃功能,为中、晚秋乃至冬季进补奠定基础。

徐秋香介绍,此时“清补”,百合、莲子、山药、白扁豆、红枣、莲藕、黄鳝等都是不错的选

择,具有润肺止咳、清心安神、祛除余暑等功效;从药补的角度来看,黄芪、沙参、枸杞子、何首乌等比较适合。另外,茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米等可促进脾胃功能的恢复。

## 出汗运动?该收敛内养了!

初秋时节,早晚气候变得凉爽起来,因此很多人就觉得这是个锻炼的好季节,其实不然。徐秋香提示,处暑过后,此时人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,所以运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。适当的运动锻炼,能增强机体适应寒冷气候的能力,千万不要搞得大汗淋漓,身上微热、尚未出汗时能保证阴精的内敛,不使阳气外耗。秋季运动还要特别注意防秋燥,每次锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物,若出汗较多,可适量补充些盐水。

立秋后,很多过敏性鼻炎的人开始“犯病”了,喷嚏鼻涕一起流。徐秋香介绍说,俗话说,多事之秋,秋天是很多疾病多发的季节,中医认为秋季易损肺气,因此感冒、咳嗽、哮喘等疾病多发。另外,肺主皮毛,过敏性皮肤疾病在这个季节也是多发的,要格外当心各种过敏原。

(沈华)