

立秋以后气温由热转凉,人体的消耗也逐渐减少,食欲开始增加。因此,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——

# 立秋养生不宜大补

## 立秋后仍要防暑



立秋是一年气温由升温向降温的转折期,此后湿气逐渐减弱,“桑拿天”逐渐减少。但立秋不是真正秋天的到来,炎夏的余热未消,处暑节气也将在8月底接踵而来,“秋老虎”也虎视眈眈,天气逐渐转向干热。特别是在立秋前后,很多地区仍处于炎热之中。因此,立秋后应当心“秋老虎”,小心中暑。为了预防中暑,平时要保证睡

眠,注意补充水分,多吃新鲜水果蔬菜,不要长时间待在空调房间,以免室内外温差过大引起“热伤风”。出门时随身备好藿香正气、仁丹等防暑药品。老年人在立秋时节容易发生心脑血管意外,所以要特别注意防暑降温。另外,入秋后人体抗病能力减弱,如果不注意容易发生腹泻,婴幼儿等腹泻的易感人群要特别注意防范。

## 饮食宜“少辛多酸”



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,因需要润燥、补肺、养阴、多酸。

据《素问·脏气法时论》:“肺主秋,肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泄之。”可见酸味收敛肺气,辛味发散泻肺,秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱、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,适当多食酸味果蔬以助养肺。

秋季燥气当令,易伤津液,所以饮食应以滋阴润肺为宜,限制粗糙纤维的食物与刺激性强的食物的摄入,以保护肠黏膜和肠道功能;患有脾胃虚弱、消化不良的人,可以服用具有健脾补胃功效的莲子、山药、扁豆等食物。

**润燥首选莲藕:**莲藕作为水果生吃的,味道甘甜、清凉入肺;和糯米、蜂蜜一起蒸,粉红透明,软糯清润,是秋令

美味小菜;和排骨炖汤,健脾开胃、营养丰富,适合脾胃虚弱的人滋补养生;

**补肺首选杏仁:**杏仁最好与薏米按1:5的比例一起熬粥,温热时喝;和猪肺一起炖汤,有滋养缓和之效。苦杏仁需在医生指导下服用;

**养阴首选蜂蜜:**蜂蜜可以直接调入温水中饮用,也可以与鲜榨的果汁混合。将雪梨挖去核,倒入蜂蜜封盖蒸熟,能补肺阴不足。在凉拌西红柿等凉菜中加入蜂蜜也很不错;蜂蜜也可和时令水果相拌,味道鲜美;

**多酸首选葡萄:**葡萄益气补血、生津止渴、健脾利尿,初秋时多吃还能帮助机体排毒、解内热。红色葡萄可软化血管、活血化淤,心血管病人可多吃。白葡萄有润肺功效,适合咳嗽、呼吸系统不好的人吃。绿葡萄则偏重清热解暑。紫葡萄富含花青素,可以美容抗衰老。黑葡萄滋阴养肾的功效更为突出。

## 立秋时节最易贴秋膘



立秋之后,人的脾胃功能逐渐恢复,比起夏季食欲明显好转,所以立秋后也是贴秋膘的好时候。但这也是体重增加最快的时候,所以肥胖者、要控制体重的人这时要注意节制饮食、适量运动,以免体重增长过快。此外,由于夏天人们常进冷食,脾胃功能有所下降,如果一入秋就大量进补肉食,会加重肠胃负担,容易导致消化功能

紊乱,出现厌食、腹泻等症状。因此,不妨先补充一些有营养、易消化的鱼、蛋等,给肠胃一个调整适应期。

另外,为迎接冬季的到来,人体内还会储存御寒的脂肪。因此,热量的摄取大于散发,稍不小心,体重就会增加,所以肥胖者秋季更应注意减肥,应多吃一些低热量的减肥食品,如红豆、萝卜、竹笋、薏米、海带、蘑菇等。

## 穿衣要“春捂秋冻”



立秋乃初秋之季,暑热未尽,虽有凉风时至,但天气变化无常,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情况,穿衣要“春捂秋冻”,起居宜“早睡早起”,否则会影响机体对气候转冷的适应能力,易受凉感冒。

立秋时节在起居上之所以要做到早睡早起,是因为“早睡”可调养人体中的阳气,“早起”则可使肺气得以舒展,防止收敛太多。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。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。

而我国自古以来就流传着“春捂秋冻,不生杂病”的养生保健谚语。因此,秋季穿衣也要顺应“阴津内蓄,阳气内收”的需要,适当地冻一冻。“适当增衣”让自己略感凉而不感寒为宜,而不是穿得暖暖和和、裹得严严实实。“秋冻”的另外一层意思是,晚秋可适当拖延增加衣服的时间,但要以自己能接受为限度。

## 立秋适合做哪些运动

立秋时节,几场秋雨,气温大大下降,此时,这种凉爽舒怡的天气正是锻炼身体的黄金季节。下面就介绍几种秋季适宜健身运动

**秋季爬山,**温度变化比较大,使人的体温调节机制不断地处于紧张状态,从而提高人体对环境变化的适应能力。当然,爬山时间要避免气温较低的早晨和傍晚,速度要缓慢,上下山时可通过增减衣服达到适应空气温度的目的。高血压、冠心病等患者更要量力而行,以防产生不测。

**慢跑**是一项很理想的秋季运动项目,跑速自定,跑程不限,能增强血液循环,改善心肺功能;改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻动脉硬化,使大脑能正常地工作。跑步还能有效地刺激代谢,增加能量消耗,有助于减肥瘦身。现代人们经常处在污浊的空气中、空调房等密闭空间内,就会感到精神疲惫、四肢无力,工作效率下降。因此,人们如果一天中抽出40分钟到室外进行慢跑,多呼吸新鲜空气,不仅会少染疾病,体质也会增强,精力也会日益充沛起来。

**自行车运动,**不只能减肥,还使身段更为匀称迷人。适当的运动能分泌一种荷尔蒙,这种荷尔蒙使你心胸开朗、精神愉快,经验表明自行车运动就能产生这种荷尔蒙,它会令人感觉十分自由且畅快无比,据近年来研究的结果表明,骑自行车和跑步、游泳一样,是一种最能改善人们心肺功能的耐力性锻炼,它不仅是一项减肥运动,更是心灵愉悦的放逐。

**羽毛球,**相比室外运动,这种室内运动让人感觉舒适。据有关数据显示,一场正规的羽毛球比赛,运动强度要比一场足球赛还要大。运动前准备活动至关重要,以免受伤。

**冷水浴,**就是用5—20℃之间的冷水洗澡。冷水浴的保健作用十分明显。首先,它可以加强神经的兴奋功能,使得洗浴后精神爽快,头脑清晰。第二,冷水浴可以增强人体对疾病的抵抗能力,被称作是“血管体操”;第三,洗冷水浴还有助于消化功能的增强,对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助治疗作用。冷水浴锻炼必须采取循序渐进的方法。特异体质的人群如碰冷水容易产生过敏反应不可进行冷水浴,患有严重高血压、冠心病、风湿病、空洞性肺结核、坐骨神经痛以及高热病人都不可进行冷水淋浴。

