

# 立秋养生：脾胃要护 饮食增酸

8月7日我们迎来了二十四节气中的第13个节气——立秋。立秋是秋季开始的节气，预示着炎热的夏季即将过去，秋天就要来临。但夏天真的要结束了吗？安徽省针灸医院康复二科主任、副主任医师李飞表示，立秋后早晚温差逐渐明显，但谚语有“立秋处暑正当暑”的说法，因此，不要以为立秋就是进入秋天了，就会凉快许多，“秋老虎”更加需要引起人们的关注。

■唐何勇 王津淼 记者 李皖婷 文/图

## 早睡早起以敛阳

随着立秋后自然界阳气开始收敛、沉降，人们养生也要开始做好保养阳气的准备。

李飞表示，立秋的作息最好做到“早睡早起”，“早睡”可以顺应阳气的收敛，“早起”则有利于肺气的舒展。

虽说“秋老虎”天气依然炎热，但使用空调风扇仍当谨慎。谚语有“早晨立了秋，晚上凉飕飕”，因此，晚上睡觉要注意防止受寒邪侵袭而致病。

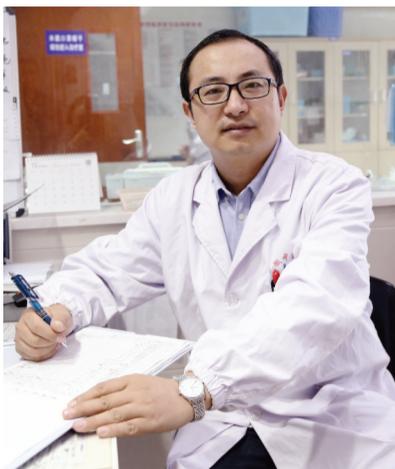
## 保护脾胃始添酸

立秋节气，南方地区仍是高温酷暑之势，时有台风降雨，湿度仍较大，人体还是容易受湿热邪气的侵袭。湿困脾胃，就易出现疲倦乏力、食欲不佳、脘腹胀满等症状，且不少人“因暑贪凉”，过食寒凉生冷之品而更易损伤脾胃。所以，保护脾胃仍是立秋节气饮食养生的要点。

饮食上开始适当减辛增酸，多吃橘子、柠檬、葡萄、苹果、石榴、杨梅、柚子等酸味食物，而少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物。不过，素有胃病之人则应注意慎食过酸之品。

## 心情舒畅防肺伤

“中医上讲秋内应于肺，肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降，容易产生悲忧的情绪，所以一定要注意自己的情绪，及时调整，让自己保持一颗平常心，切勿忽喜忽悲，避免秋天的肃杀之气。”李飞说。



**名医简介：**李飞，副主任医师，硕士生导师，安徽省针灸医院康复二病区副主任(主持工作)。擅长针灸结合现代康复技术治疗神经系统疾病和痛症，如脑卒中、颅脑外伤、脊髓损伤、痴呆、运动损伤及劳损疼痛等。

饮食方面，可以多吃白色蔬菜，比如山药、梨子等。

## 初秋进补宜清补

中医上讲“春夏养阳，秋冬养阴”，刚刚立秋就应该做好进补的准备了，但李飞特别提醒夏季养气，冬季养阴，夏季比较适宜进补，所以立秋不宜特补，立秋前后适合吃一些祛湿的食物。

这是因为虽然即将进入秋季，但近期天气依然会比较炎热，空气的湿度也还很大，人们会有闷热潮湿的感觉。再加上人们在夏季常常因为苦夏或过食冷饮，多有脾胃功能减弱的现象，此时如果大量进食补品，特别是过于滋腻的养阴之品，会进一步加重脾胃负担，使长期处于“虚弱”状态的胃肠不能一下子承受，导致消化功能紊乱。因此，初秋进补宜清补而不宜过于滋腻。

## 一根“绳子”带你跳出健康来

下雨天，在室内可以锻炼的运动，跳绳算是一项。因为形式简单、方便、占用场地小等优势，受到各个年龄层的人的欢迎，在我国被一直作为学生普及性的运动。但是，很多人不知道跳绳对人们健康发挥的巨大作用。那么，跳绳有哪些好处呢？锻炼时要注意些什么？市场星报记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■记者 江锐

### 跳绳运动好处多

陈炜介绍，跳绳花样繁多，简单快捷，许多明星把跳绳当做是自己保持身材与锻炼身体的不二法门，现今跳绳肯定是最为流行的一种健身方法。

1.跳绳的减肥作用十分显著。跳绳是一项有氧运动，连续性跳绳的主要能源是脂肪而不是糖类，所以，可以燃烧掉大量脂肪，对减肥、降血脂具有积极作用。它可以结实全身肌肉，消除臀部和大腿上的多余脂肪，使你的形体不断健美，并能使动作敏捷、稳定身体的重心，跳绳能使胸部和臀部多余的脂肪消失，而使胸大肌和臀大肌变得结实富有弹性，因此能使你的胸部和臀部坚挺丰满。

2.医学专家认为，跳绳训练人的弹跳、速度、平衡、耐力和爆发力，同时可培养准确性、灵活性、协调性，以及顽强的意志和奋发向上的精神。

3.跳绳可以让血液获得更多的氧气，使心血管系统保持强壮和健康。

4.跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统功能。青少年坚持跳绳，能刺激生长激素分泌，促进身高，增进器官发育，强身健体，开发智力，丰富生活，有益于身心健康。

### 正确的跳绳方法

1.用前脚掌起跳和落地，切记不可用全脚或脚跟落地，以免脑部受到震动，当跃起在空中时，不要过度弯曲身体，而成为自然弯曲的姿势。跳时，呼吸要自然有节奏。

2.两手分别握住绳两端的把手，通常情况下以一脚踩住绳子中间，两臂屈肘将小臂抬平，绳子被拉直即为适合的长度。

3.向前摇时，大臂靠近身体两侧，肘稍外展，上臂近似水平，用手腕发力，使两手在体侧做画圆动作。

4.要循序渐进的练习，跳绳的速度和时间长度应根据个人情况来定。一开始每次运动时间5~10分钟即可，然后逐渐延长时间。

5.跳绳的时间一般不受任何限制，但要避免引起身体不适，饭前和饭后半小时内不要跳绳。并且跳绳前不可大量饮水。

6.跳绳运动后不要立刻停止下来，应继续以比较慢的速度跳绳或步行一段时间，让血液循环恢复正常后，才可以停止下来。之后要记住做一些伸展、缓和的动作，才算是真正结束运动。

### 跳绳的注意事项

陈炜介绍，跳绳是一项比较激烈的运动，练习前一定要做好身体各部位的准备运动，如肩膀、手臂、手腕、脚腕的活动。开始练习跳绳时，动作要由慢到快，由易到难。一开始每次运动时间5~10分钟即可，再慢慢增加到10~15分钟，中间可以稍事休息，之后接着再跳。跳绳的时间一般不受任何限制，只要避免引起身体不适，注意饭前和饭后半小时内不要跳绳。

人体活动状态最好的时段应该是下午3点到晚上8点，想提高跳绳水平的朋友不妨在这时段进行；每周跳绳不应少于4次但也不可多于6次，一般需要有一天的休息，这样提高得更快。还有，经期不可剧烈跳绳。

## 秋老虎来袭，省中医专家推荐解暑药饮

如今还未出伏，天气仍然炎热，高温天气让人吃不消，医院急诊量也节节攀升，其中中暑、空调病、胃肠道等“高温病”尤为突出。要想远离这些病，中医上有什么好的方法吗？记者请到了安徽省中医院综合ICU主任医师周大勇，来给大家开一些酷暑天里简单实用的防暑药膳。

■记者 李皖婷

### NO.1 情绪中暑

时下气温居高不下，不但要预防身体中暑，还要留意情绪别也跟着中暑了。情绪中暑在医学上称为夏季情感障碍综合征，主要症状是心情烦躁、易动肝火、思维紊乱等。

做好心理调节，遇到不顺心的事要学会情绪转移，不要太钻牛角尖，“心静自然凉”。

### 应对：防暑药膳A.清凉绿豆汤

绿豆30g，芦根9g，生甘草3g。将芦根、甘草2味药用纱布包好，加水适量与绿豆同煮5~10分钟，去药包。冷饮效果更佳。

### 防暑药膳B.清热解暑凉拌菜

鲜马齿苋、鲜鱼腥草、鲜穿心莲、鲜紫背天葵、鲜苏叶、鲜薄荷等任选一种，洗净，开水焯后，凉拌食用。

### NO.2 空调病

在闷热难耐的天气里，哪有空调人就往哪钻，因吹空调不当而导致的“空调病”也随之而来。

由于空调病的病变部位主要在肺，故平素要加强对自己肺脏的保健，中医学认为“悲忧伤肺”，所以一定要保持精神上的愉快。

空调病常致四肢不温、经络不通，常在空调房间呆的人应多吃一些能温通经脉的食物和药品，如桃仁、山楂、红花、红景天、当归丸等。

### 应对：防暑和胃饮

藿香6g，香薷6g，穿心莲3g，生姜2片。生姜洗净切厚片，与其他3味药共放杯中，加350~450ml开水，加盖闷泡30分钟，代茶饮。

### NO.3 胃肠道疾病

夏季是肠胃功能最弱的时候，稍有不慎就会引发各类肠胃疾病，特别是腹泻患者明显增多。贪凉饮冷易造成寒湿入侵，对于这类腹泻，通过中医调理往往效果更好，千万不要滥用抗生素。

老人、幼儿出现恶心、纳差、腹胀、腹泻可服用藿香正气水，也可用藿香、佩兰、陈皮、香薷等中药泡茶饮。在空调房时间太长很容易受寒，而且一直不出汗，出现头痛、头闷、恶心、眩晕，还会伴随食欲低下、腹泻腹痛等症状，可服生姜茶以温中散寒，发汗解表，适合绝大部分体质的人群。

在喝生姜茶的时候，取生姜3~5片，大约5克左右，用沸水沏开即可。想要生姜的效力发挥更强，可以在沸水中煎熬5分钟。周大勇特别提醒，生姜茶一定要趁热喝，这样才能驱散体内的寒气。