



健康问诊

您身边的家庭医生



立秋意味着秋天已经开始了。立秋之后,夏季减退,秋季来临,天气渐凉,燥气慢慢地开始昌盛起来。但是立秋后气温并不会立刻下降,由于还处在暑伏天气中,所以立秋时节,即使天气已经出现微凉的征象,也不能忘记要防范暑湿之邪侵犯人体。秋季养生,凡精神情志、饮食起居、运动锻炼,皆以养收为原则。如何开启立秋健康养生模式?本期健康问诊的专家意见为您提供参考。

□蔡富根/整理

立秋吃些瓜果 健脾利湿祛燥

在气温由热转凉的交接节气,我们首先考虑的应该是吃。立秋后该怎么吃呢?专家们建议吃些瓜果,健脾利湿祛燥,并推荐了几款健康美味。

清蒸丝瓜清香通便

国家高级中餐烹饪师、二级公共营养师徐文飞表示,丝瓜可以从春末吃到初秋,它有利尿凉血、解毒通便的作用。可以清蒸丝瓜,加点肉末和蒜末,稍微蒸一下,淋点海鲜酱油,味道非常好。丝瓜汁水丰富,最好现做现吃,放置时间别太长,否则会变黑,影响食欲。另外,丝瓜尖(也就是丝瓜藤上的嫩尖)凉拌或者蒜蓉炒很好吃,清甜爽口,对肺和皮肤都很好。

木瓜煨汤祛燥润肠

广州市第一人民医院营养师梁倩芳表示,木瓜除了当水果,还可以煲汤。木瓜炖汤味道清爽,能补水祛燥。另外,木瓜中富含的酶还能帮助消化,适合便秘和消化不良者食用。孕妇产后,炖点木瓜鱼汤喝,有催奶、补益身体的作用。推荐木瓜排骨汤,准备一到两斤排骨,加一斤左右的木瓜(去皮去籽,切成小块),将排骨第一次煮开的血沫水倒掉,然后将木瓜、排骨和少许南杏仁放入煨罐中,煮沸之后用小火炖,出锅前加少许盐。

清蒸茄子除秋燥

立秋正是吃茄子的好时候,在这个季节吃茄子能降“火气”,除秋燥。而秋天刚收成的茄子被称为“秋茄”,带有独特的清香,口感细嫩,因此风味比普通茄子更胜一筹。

推荐清蒸茄子,原料:酱汁(生抽、老抽、豆瓣酱加

按四大穴位降服“秋老虎”

立秋后常会出现短期的回热天气,高温难耐,湿热如夏,民间常称之为“秋老虎”下山。秋老虎下山威力不减,稍有不当,就会招致热伤风等疾病侵袭,南京市中西医结合医院针灸推拿科主任医师戴奇斌用四大穴位降服“秋老虎”。



祛燥:按“迎香”

入秋后天气会逐渐由暑湿转为秋燥,而秋燥容易危害肺部引起肺炎。点揉迎香穴具有清热散风,去燥润肺,宣通鼻窍的作用。迎香穴位于鼻翼外缘约0.5寸、鼻唇沟中。按摩前全身放松,舌尖抵上腭,将双手中指指尖点于迎香穴,待有酸胀感后,再两手中指或食指指肚顺逆各揉搓20~30次,以迎香穴发泡、发热为度。

清水拌匀),葱花、油适量。

做法:茄子洗净,切块,放在盘子里码好,蒸锅加水大火烧开后,将茄子连盘放入,蒸熟(约15分钟左右,视茄块大小而定),热锅放油,把葱花爆香,倒入拌匀的酱汁煮开,关火将煮开的酱汁浇到蒸好的茄子上即可食用。

瓠瓜饺子清热开胃



清华大学第一附属医院营养科主任王玉梅介绍,将瓠瓜切成丝,搭配肉馅(猪肉、牛肉、羊肉或虾仁等),搅拌均匀后做馅,口感很好,荤素搭配也合理。瓠瓜性平,有利水消肿、止渴除烦、通淋散结的功效。初秋气温仍较高,很多人胃口不好,将肉类和瓠瓜一起做菜,保证了蔬菜的摄入,也增加了蛋白质的摄入。瓠瓜中胡萝卜素含量较高,能起到一定的抗氧化作用。另外,其中还有胰蛋白酶抑制剂,对胰蛋白酶有抑制作用,能起到一定的降糖作用。

养心:按“极泉”

“秋老虎”发威时不少人总是会感到心里烦闷。这主要是因为入秋后偶尔的气温回升堪比盛夏。极泉穴是手少阴心经第一要穴,位于腋窝顶点,腋动脉搏动处。该穴对治疗心痛、胸闷、咽干烦渴有效,经常弹按“极泉”能调畅气血,进而宽胸理气,养护心肺。弹按时力度应柔和,动作应连贯。每次弹按的量因人而异,一般弹按10次左右。

健胃:按“四缝”

立秋后脾胃功能也逐渐恢复,比起夏季食欲明显好转,加之秋季也需要补充一些脂肪以备冬天御寒,因此,立秋后正是进肉类、贴秋膘的好时机。四缝穴是消宿食、化积滞的专属穴。取穴位置在第2、3、4、5掌面第1、2节横纹中央点。四缝穴原本是用来治疗小儿消化问题的穴位,但成人按摩“四缝”效果也较好。该穴对轻度的消化不良有一定的辅助治疗作用。最好用大拇指掐按,效果更显著。

防风:按“足三里”

末伏时期的感冒仍是暑天感冒,俗称“热伤风”。“足三里”是强身健体、养胃败火的黄金穴。该穴位于外膝眼直下四横指处。最常用的按摩方式之一是,手握成拳,以食指第一指节的背面作为着力点,或者手自然展开,以拇指腹作为着力点,在选定的穴位上绕圈按揉。每个穴位按摩3~5分钟。

立秋了 秋季健康模式开启

适宜吃些瓜果,养生牢记四点



立秋后养生调养谨记四点

山东省济宁市中医院治未病科主任医师王乐荣介绍,立秋的气候是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期,因此秋季养生,凡精神情志、饮食起居、运动锻炼皆以“养收”为原则,提醒人们立秋后养生调养要谨记以下四点。

少辛多酸慎进补

王乐荣说,秋季养生要遵从“润燥、补肺、养阴、多酸”的原则。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、姜等辛味之品,适当多食酸味果蔬;秋季燥气当令,易伤津液,饮食应以滋阴润肺为宜。宜食生地粥、莲子百合汤、雪梨银耳汤等以滋阴润燥、健脾祛湿,可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以调理脾胃功能,为中、晚秋乃至冬季健康奠定基础。

经过炎热的夏季,人的胃肠功能较弱,还没有调理过来,如果吃太多的肉类等高蛋白食品,会增加肠胃负担,影响胃肠功能,因此秋季进补要适当。患有胃肠道疾病、高血脂等疾病的人不宜摄入太多肉食。

秋天的主要气候特点是“燥”,空气中缺少水分,人体同样缺少水分。白天喝点淡盐水,晚上喝点蜂蜜水,既是补充人体水分的好办法,又是秋季养生、抗衰老的饮食良方。

心情舒畅忌忧郁

王乐荣介绍,秋应于肺,在志为忧,这个时期是抑郁症的高发期。因为从夏天进入秋天,阳光照射逐渐减少,人体的生物钟尚不能适应日照时间短的变化,导致生理节律紊乱和内分泌失调,因而容易出现情绪及精神状态的紊乱。而对于有抑郁症或抑郁情绪的人来说,秋天意味着抑郁症到了易发作期。

秋季保持心情愉悦是战胜悲观情绪的基础,多增加阳光照射,在光线充足的条件下可以调动人的情绪,增强兴奋性,减轻或消除抑郁情绪;勤于运动,多参加一些室外活动放松心情;培养兴趣爱好,秋季情绪容易低落,培养健康的兴趣爱好可以有效转移注意力,同时能达到陶冶情操的目的;秋季可以适当多吃些热量较高的饮食来满足身体的需要等。另外情绪低落时可以适当喝点绿茶或咖啡,吃点香蕉等可以起到兴奋神经系统,改善心情的作用。

早睡早起防受凉

立秋后,自然界的阳气开始收敛、沉降,人应当开始做好保

立秋未入秋 莫忘防暑湿

北京中医药大学东方医院营养科医生魏帽提醒,立秋后的饮食虽然要顺应秋季的季节特点适当增加一些凉润的食物以防燥邪,但是又不能凉润过度,导致湿邪内生。立秋了,食疗上有什么讲究?魏帽医生为大家推荐两道食疗方。

祛湿不伤津的药膳推荐

——瓜皮茅根粥

组成:西瓜翠衣100g,白茅根、赤小豆各30g、粳米50g。

制作方法:将白茅根煎取汁,西瓜皮削去外面青皮切小块。用白茅根水、西瓜皮、赤小豆和粳米一同煮成粥。

方解:这道药膳本来是治疗湿热下注膀胱导致小便淋漓涩少,灼热刺痛等症,但是也可以用在暑热烦渴,小便短赤的时候。其中西瓜翠衣清暑除烦,利

尿解渴,而白茅根凉血清热、利尿通淋,赤小豆利尿消肿,粳米健脾和中,既能养护脾胃,又可以防止寒凉太过而伤胃。上四味同煮成粥,去暑热的同时又养护了人体津液,适合在立秋时节适当饮用。

特别提醒:立秋时节,暑湿之邪仍在,而湿邪容易困乏脾土,导致人们觉得少气懒言、倦怠乏力。这个时候如果暴饮暴食,加重脾胃负担,则更容易导致消化不良,出现胃肠疾病。

立秋贴秋膘不伤胃的药膳推荐

——柚子炖鸡

组成:新鲜柚子1个,新鲜鸡肉500g,姜片、葱白、百合、味精、食盐适量。

制作方法:柚子剥皮,去筋皮,除核取肉500g。鸡肉洗净切块,焯去血水。将柚子肉和鸡肉同放入炖盅内,置姜片、葱白、百合于鸡肉四周,调好食盐、味精,加开水适量,炖盅加盖,置于大锅中,用文火炖4个小时,取出食用即可。

方解:脾胃虚弱,食积的人群可以选择食用这道药膳来健脾消食,润肺安神。柚子果肉具有健胃化食、下气消痰,润肺生津。百合润肺止咳,清心安神。鸡肉温中益气,生姜化痰止咳,和胃



止呕,葱白辛温通阳,诸食材合用可达到健脾胃、理肺气的作用,适合在初秋时节食用。

特别提醒:这道药膳具有健脾胃的作用,进食时还是要注意食用量,不可进食过多,不仅伤脾胃,还有可能因为能量摄入过多,而导致肥胖、血糖血脂升高等问题。

“啃秋”“咬秋”“晒秋”“贴秋膘”

“立了秋,凉飕飕。”这句谚语,说出了人们对凉爽秋天的一种期盼。立秋是二十四节气中的第13个节气,也是秋天的第一个节气。由于其时间节点意义和对农事活动的指导作用,在漫长的时光中,它一直很受重视,民间逐渐形成了“啃秋”等颇具仪式感的习俗。

秋季是暑热与凉爽交替的季节。《管子》中提到“秋者阴气始下,故万物收”。立秋也是古时常说的“四时八节”之一。

《礼记·月令》记载,立秋日,周天子亲率三公、九卿、大夫到京城西郊迎接秋气。天子回朝之后对有功的军人进行奖赏,并开始军事训练、整顿法制等等。

宋代,在立秋当天,皇宫内要把栽在盆里的梧桐移入殿内,等到时辰一到,太史官会高声说“秋来了”,奏毕,梧桐如果应声落下一两片叶子,算是寓意报秋。

在立秋的诸多习俗中,“啃秋”是颇具仪式感的一项。秋天是收获的季节,民间有祭祀土地神,庆祝丰收的习俗;在南方则会“立秋啃秋瓜”。

有些地方会把“啃秋”叫做“咬秋”,寓意夏日酷暑难耐,时逢立秋,要将其“咬住”。江苏等地在



立秋这天吃西瓜以“咬秋”,据说可以不生秋痱子。

果蔬粮食的丰收,总能给人们带来喜悦。此时,晒秋是一种典型的农俗现象。在湖南、江西、安徽等一些地方生活的人们,会利用房前屋后及自家窗台、屋顶晾晒农作物,颇具诗意。

民间流行在立秋这天以悬秤称人,对比立夏时的体重。实际上,夏天天气太热,人们很容易因为“苦夏”变瘦,所以要在立秋时做各种好吃的,比如红烧肉等美食,叫做“贴秋膘”。

在古代农业社会,立秋对农事的意义很重要,人们对这个节气的重视程度不亚于过节。

种种习俗之外,大家盘算的大多与农事活动有关,比如“立夏栽茄子,立秋吃茄子”,准备尽情享受丰收之乐。

二十四节气是我们把握作物生长时间等问题的一种文化技术,涉及日常饮食生活的季节调节与身体保健等。比如,立秋吃瓜、秋游也是一种传统的时间生活情趣。

对每个人来说,要顺应自然,依循自然时序,才能生活得更加愉快幸福。