



立秋来了！奥运走了！立秋和奥运看似风马牛不相及，却与健康紧紧连在一起。时间真快，暑气尚健，已是秋天的第一个节气。在立秋这一季节交替的时刻，我们该如何呵护健康呢？为此，本期“健康问诊”采访了安徽中医药大学第二附属医院康复一科主任孙善斌、合肥市二院老年医学科专家唐世发、安徽省中医院专家周大勇等，并集纳了全国知名专家的养生策略，以“健康五环”的方式奉献给读者，希望大家像关注奥运一样关注健康，愿今秋无恙，百病尽消！

■ 王津淼 记者 马冰璐 蔡富根/文

立秋来了！奥运走了！

“五环”相连保健康

立秋后，秋高气爽，秋日指日可待。安徽省中医院专家周大勇认为，立秋养生宜祛暑滋阴，调理脾胃，养阴补虚，早睡早起。

1. 宜祛暑滋阴，调理脾胃

立秋后，昼夜温差逐渐加大，在饮食上应坚持祛暑清热，多食用一些滋阴润肺的食物，可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。

经过苦夏的煎熬，很多人脾胃往往很虚，在这样的气候条件下，调理脾胃应该侧重于清热、利湿、健脾，以使体内的湿热之邪从小便排出，促进脾胃功能的恢复。

2. 宜养阴补虚，早睡早起

秋补“贴秋膘”，可不能乱补，只有了解自己的体质才好对症进补。如果呼吸浅短，声音低微，神倦懒言，动则汗出，食欲减少，舌质淡就属于气虚体质。用黄芪、党参、西洋参炖水喝，或者做粥喝是最简单的方式。

如果面色苍白，口唇淡白，夜热盗汗，肌肤枯涩，舌淡红无苔就属于血虚体质。可以用当

归、枣、何首乌、桑椹做粥，在炖鸡汤、炖肉时也可以加点。

如果颧面潮红，口燥咽干，盗汗，尿少而赤，大便秘结，舌红少苔就是阴虚的体质。可以用麦冬、五味子、山药、百合等，熬粥的时候可以放几味。

晚上早一点睡，可以聚敛阳气，而阳气则为人立根之本。而秋季早睡，就能够积聚身体内阳气，这样人才能够有精气神。而早起的话，可以使肺气得到舒展，防止收敛太多。

3. 心境宁静忌忧郁

秋季情志养生要以“收”为要，要保持心境宁静。秋应于肺，在志为忧，人们心情容易抑郁。

清心寡欲、心境淡泊，抱一颗平常心，利于神志安宁，收神敛气；多与阳光接触，明亮的光线可以调动人的情绪，增强兴奋性，减轻或消除抑郁情绪；培养兴趣爱好，如琴棋书画等陶冶情趣，可以有效地转移注意力。

对于有抑郁症或抑郁情绪的人来说，还可以适当喝点绿茶或咖啡，适当多吃香蕉，有助于兴奋神经，改善心境。

人们常把秋季称为“金色的季节”，然而，对于老年人来说，秋季却是“多事之秋”！秋燥渐起，昼夜温差大，稍不注意容易引起一些疾病，专家提醒，立秋注意防范以下疾病。

1. 防暑

安徽中医药大学第二附属医院康复一科主任孙善斌表示，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。气象资料表明，这种炎热的气候，往往要延续到9月的中下旬，天气才真正能凉爽起来。因此要当心“秋老虎”，小心中暑。

2. 防燥

秋天容易上火，建议容易上火的人少吃辛辣食物，以免刺激嗓子影响健康。老年人对秋天气候的变化适应性和耐受力较差，更应重视预防。秋季防燥，要以养阴清燥、润肺生津为基本原则。

金秋无恙，百病尽消
防病指南养阴补虚，早睡早起
养生攻略

如果说，立秋前的美，在她轰轰烈烈、繁华盛景；立秋后的美，则胜在山空水静、清远悠长。采撷一些“夏秋交替的文字”，与君在草木变迁的光阴里，静心之，徐赏之。

王维·《山居秋暝》

空山新雨后，天气晚来秋。
明月松间照，清泉石上流。
竹喧归浣女，莲动下渔舟。
随意春芳歇，王孙自可留。

杜牧·《秋夕》

银烛秋光冷画屏，
轻罗小扇扑流萤。
天阶夜色凉如水，
卧看牵牛织女星。

立秋·絮语(一)

进入秋季，天气逐渐凉爽，是开展各种运动锻炼的大好时机，人们可根据自身情况选择不同的锻炼项目。专家提醒，秋天是养“收”的时分，因人体阴精阳气正处在收敛内养期间，故运动也要顺应这一原则。

立秋运动
首选这几项

那么立秋之后，哪些运动项目是我们可以多尝试的呢？跑步、爬山等都是不错的选择。

1. 爬山。爬山能使肺通气量和肺活量增加，血液循环增强，脑血流量增加，小使酸度上升。

秋季爬山，温度变化比较大，这对人体健康本身是有益处的：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，爬山时间要避开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。

2. 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。

3. 自行车运动。不不仅可以减肥，还使身段更为匀称迷人。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，它不仅仅是一项减肥运动，更是心灵愉悦的放逐。

运动要注意这几点

秋天在运动的时候，要科学选择一些使情绪稳定、安定心神的运动方式。要顾护阳气，不适合选择运动量大的运动。尤其是老人、体质虚弱者更要注意运动适度。具体注意以下四点：

一是注意运动安全、做好热身工作。运动之前根据自己的体能选择合适的运动方式，热身可减少运动过程中受伤。

二是注意选择合适的运动、适量运动。立秋阳气渐收，选择的运动应平缓、运动量不太大，以免耗散阳气，可选择户外散步、太极拳、慢跑、爬山等，适量运动可加强心肺功能、强健体魄。

三是运动后及时补充水分。秋季干燥、运动汗出可导致身体水分不足，应少量多次及时补充水分。

四是避免受凉。立秋后有凉风袭来，运动汗出后不要在凉风中逗留，避免感冒。

顾护阳气，适度运动
运动秘笈