



处暑来了! 养生重在“滋阴润燥”

记者 蔡富根/文

昨日处暑，处暑是秋季第二个节气，处暑也叫出暑，意味着暑气开始减退，气温会慢慢降低，随之而来的就是天高云淡的金秋时节了。处暑正处在由热转凉的交替时期，是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期。许多因素往往在不经意间影响着身体健康，所以应特别重视养生。那么，这个节气应该如何吃？怎么养生？本期健康周刊采访了国家二级营养师程圣鸿，并集纳了国内一些知名专家的观点，希望对你有所帮助。



处暑养生 首先要注意祛湿

程圣鸿强调，处暑要注意祛湿和解乏。虽然酷暑正慢慢离去，但是湿气还在，所以要注意祛湿。解乏是因为现在正处在阴阳交替，身体正是疲乏的时候。如何祛湿？专家推荐了以下祛湿方法：

1. 祛湿穴位

承山穴：位于足太阳膀胱经上小腿后侧，肌肉浮起的尾端。

阴陵泉穴：位于小腿的内侧，胫骨内侧下缘与胫骨内侧缘之间的一个凹陷之中。

承山穴和阴陵泉穴都是祛湿的佳穴，最开始可以轻按轻揉，感到酸麻胀痛为宜，然后逐渐增加按揉的力度。

2. 适当运动

让身体微微出汗也可以增强新陈代谢和血液循环。在中医上能够促进脾的运化功能，也可以达到祛湿的目的。处暑可适当选择慢跑、爬山、散步、太极拳等运动，可以消耗体内多余的热量，排泄多余的水分，达到清热除湿的目的。

3. 环境除湿

平时生活尽量避免长期在潮湿的房间中居住，也可以买一些除潮的用品放在家里。

日光充足的时候要开窗通风、晒衣被，可以清除室内的湿气。

处暑过后 秋燥易生六种病

专家强调，处暑时节，比较容易出现口鼻干燥，咽干唇焦的燥症。因而，养生的关键将是防燥护阴。专家列出了秋燥衍生的六种病以及解决办法。

1. 燥在肺：易燥咳

处暑后，空气逐渐干燥，肺喜润而恶燥，此时最容易造成肺的损伤。

解决方法：百合大枣粥

百合有养阴润肺、清心安神的功效；银耳有滋阴润肺、养胃生津的功效；大米益气健脾。三者同煮为粥，具有润阴润燥、补肺养心、健脾生津的作用，非常适用于干燥的秋季食用。

2. 燥在肠：大便干结

秋燥表现在肠胃上，就是容易消化不好，导致大便干结。

解决方法：吃点杏仁

杏仁有润肠通便、降气平喘的作用，适当食用杏仁，既可润肠燥，又可顺应秋季自然的肃降之势，对反复咳嗽、大便干结者更适宜。杏仁有小毒，选用炒熟，且避免用苦杏仁，不宜过多食用。

3. 燥在鼻：鼻出血

秋天到鼻炎闹，秋季天气时冷时热，加上鼻腔黏膜易干燥，很多人都容易出现鼻出血以及鼻炎等问题。

解决方法：祛燥按“迎香”

点揉迎香穴具有疏散风热、通利鼻窍的作用。迎香穴位于鼻翼外缘中点旁约0.5寸、鼻唇沟中。按摩前全身放松，将双手中指指尖点于迎香穴，待有酸胀感后，再用指腹顺逆各揉搓20次~30次，以迎香穴发酸、发胀、发热为度。

4. 燥在唇：口唇开裂

处暑后的干燥表现在唇上，当环境变得干燥时，水分蒸发会加快，如果此时补水不及时，自然就会出现嘴唇干燥、干裂的情况。

解决方法：经常按摩唇

可使用润唇膏，用指腹轻轻按摩，以帮助促进血液循环，使嘴唇获得养分。避免过食辛辣刺激食物。

5. 燥在肤：皮肤干燥瘙痒

解决方法：沙参玉竹炖汤

沙参能润肺清心、益胃生津，而玉竹可养阴润燥、除烦止渴，所以这款汤非常适合秋天食用。

6. 燥在眼：眼睛干涩

秋季干燥，燥伤阴津，所以有些人会明显感觉眼睛干涩。

解决方法：泡杯石斛茶

石斛有很强的滋阴养肝的功能，所以被历代医家用作养护眼睛的佳品。日常作为护眼保健方便使用，可以简单点，用它泡茶喝就行。

暑气渐消 日常饮食注意啥？

北京中医药大学东方医院营养科医生魏帼特别提醒：处暑时节的补养应以平补为佳，因为天气虽然开始凉爽，却没有完全寒凉下来，这个时候的燥邪以温燥为主，既需要润燥养肺，又要注意不能太过温补，以防滋生内热。

常见食材中的苹果、梨、石榴、柚子、葡萄、枇杷、菠萝、芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、桔梗、银耳、莲藕等食物，都具有柔润的作用，可以益胃生津，缓解秋燥而不滋生内热。在处暑时节可以适当食用。而常见的药食同源的中药材中，麦冬、百合、山药、西洋参等，也适合在处暑时节食用。

防燥护阴 一起来喝鸭汤

如何“防燥护阴”，不妨买鸭来煲汤。鸭肉的肉质鲜嫩肥美，营养丰富，含有人体所需的蛋白质、脂肪、维生素，以及钙、磷、铁、锌等多种矿物质及微量元素。广州医科大学附属第五医院中医科主治医师梁健宁推荐两款鸭汤养生方。

参鸭汤

材料：北沙参30g，百合30g，鸭肉150g。

制法：将北沙参、百合、鸭肉分别洗净，同放入锅中，加水适量，先用大火烧沸，再用小火炖至鸭肉熟烂，调味即可。

功能：养阴润肺，清热化痰。用于肺阴亏虚型咳嗽等。

全鸭冬瓜汤

材料：鸭子一只去毛及内脏，冬瓜2000千克（不去皮），瘦猪肉100克，芡实、薏米各50克，莲叶一片，北沙参30克。

制法：上料分别洗净，同放入锅中，加水适量，先用大火烧沸，再用小火炖至鸭肉熟烂，调味即可。

功能：健脾益气，滋阴清暑。用于气阴不足型水肿、小便不利等。