



今日处暑, 养生保健这样做!

今天是二十四节气中的处暑。您知道“处”是什么意思吗?“处”含有躲藏、终止的意思,处暑表明暑天将近结束。“处暑寒来”,说明夏天的暑气逐渐消退。

这几天您一定已经感觉到早晚不那么闷热了,但有时中午气温还很高。处暑节气的冷热变化明显,养生保健要加倍小心。其实,对付这“多事之秋”,只要在生活中注意一些小变化,就一定不会有问题的。今天的健康周刊为您带来了处暑养生秘笈,请收好!

蔡富根/整理



处暑起居·早卧早起

处暑后天气变凉,就该改变夏季晚睡的习惯,每天早卧早起。此外,还要适当午睡。

“早卧”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。

充足的睡眠,可消除人体的疲劳,使人的大脑及肢体得到充分的休息。

睡眠还能使人体产生更多的抗原抗体,会有效提高人体的抗病能力。

处暑着装·凉而不寒

处暑节气,虽有金风送爽,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”的特点。

因而着衣不宜太多,以凉而不寒为宜,否则会影影响机体对气候转冷的适应能力。

由于脐部是人体最易受凉的部位,着凉会影响脾胃功能,因此要注意脐部保暖。

处暑饮食·增酸减辛

秋季气候处于“阳消阴长”的过渡阶段,从立秋到处暑,天气以湿热并重为特色,故有“秋老虎”之说。

《黄帝内经·脏气法时论》说:“肺主秋……肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之。”

处暑节气,在饮食上要“增酸减辛”,以助肝气,可以多吃些像苹果、葡萄、柠檬、山楂等酸味食品。

此时应该多喝水补津液,适当补充具有滋阴润燥作用的食物,如粳米、糯米、南瓜、萝卜、蜂蜜、芝麻、百合、银耳、梨、荸荠等。荤食类可以选鸭肉、河鱼、河虾等。

但随着天气转寒,像西瓜这类大寒的瓜果,则少吃或不吃了。

同时,为防止燥邪伤肺,饮食上应少吃煎炸、辛辣等食物。

处暑运动·平缓为宜

处暑时节,运动量及运动强度可较夏天适当加大,宜进行慢跑、太极拳、五禽戏或作呼吸吐纳、扩胸运动等锻炼方式,以似有汗出但不疲倦为度,有助于体内气血通畅。

早晚天气凉爽,运动时间选择在一早一晚比较适宜。

秋日可练“漱泉术”,即每日清晨洗漱完毕,用舌在口中搅动,等到口中唾液增多,漱练数遍后,分3次咽下,如果能够长期坚持,对预防秋燥大有裨益。

处暑 养生“四不宜”

1. 着装过短——刺激血管

处暑过后,早晚温差大,如仍继续穿着短裤背心等轻薄衣物,脖子、后背、脚部等部位的血管受到寒冷刺激后易急剧收缩,引发危险。

2. 凉席继续用——受寒疼痛

入秋后,自然界阳气渐收,阴气渐长,只有聚足阳气,才能抵御日后的寒冷侵袭。

我们后背上的督脉有温阳的作用,养护阳气就要让后背暖一暖,凉席也就不能再用了。

3. 饮食生冷——损伤脾胃

入秋后,生冷的瓜果类食物就要少吃一些了,否则会损伤脾胃的阳气。

尤其是对于脾胃虚弱的人来说,这时若能吃些温食对于身体是有好处的。

4. 起床太快——升高血压

处暑后,早晚天气逐渐变凉,起床时尽量不要太猛,而应躺在床上,活动一下四肢和头部。

最好遵循“三个半”原则,即醒后半躺半分钟,坐起后保持半分钟,把腿放在床沿坐半分钟,然后再下床活动。

处暑 最值得吃的食物

1. 石榴

石榴是处暑时节的时令水果,因石榴酸能生津,故而具有生津液、止烦渴之用。

秋季出现咽喉干燥、烦渴不休、津液不足等不适症状者可多食用。

2. 核桃

中医认为,核桃入肾和命门,具有润肺肾的作用,可以辅助治疗夜尿频繁、小便无力、皮肤疮癣等,因而具有上述症状或年老体弱之人、经常用脑之人在处暑时节可以多食用核桃,作为滋补调养之品。

3. 红枣

处暑时节,新鲜的枣大量上市,此时是食用红枣的最佳时节。

有面色萎黄、月经量少、心慌心悸、睡眠不安等症者都可多食用红枣。不过,红枣虽好,多食亦不可过量,1日3颗枣足矣。

4. 葡萄

葡萄同样是很好的时令水果,具有“水果之神”的称号。

中医认为,葡萄性平,味甘酸,入肺、脾、肾经。在处暑时节食用葡萄正当时,可对抗“秋老虎”的燥热及耗气伤阴之性。

处暑 养生食谱推介

1. 山药玉竹鸽子汤

材料:净鸽1只,山药、玉竹、麦门冬各15克,盐、清水适量。

做法:净鸽切块;山药去皮洗净,洗净玉竹、麦门冬;煲内放入适量清水,煮沸后放鸽肉及各种食材,武火烧沸,改文火煨炖2小时左右,加盐调味即可。

功效:益气补血、阴阳双补、滋阴润肺之功。

2. 黄金粥

材料:小米100克,玉米30克,南瓜30克,红枣12枚。

做法:南瓜削皮切丁,玉米洗净剥粒,红枣去核、小米洗净备用;煮锅加适量水烧开,加入小米;煮沸后加切好的南瓜、玉米粒、红枣;大火将粥烧沸至南瓜熟透,转小火煮20分钟至粥软烂即可。

功效:养脾健胃,益气祛湿。

