

立秋后怎样养生?

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。人体生理活动也顺应自然环境的变化,机体的阳气随之内收。极易出现倦怠、乏力等不适症状,所以立秋过后应特别重视养生保健、科学饮食。

秋季养生 以养收为原则

一、精神调养:要做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解,同时还应收敛神气,以适应秋天容平之气。

二、起居调养:立秋后宜“早卧早起,与鸡俱兴”。早卧

以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展。着衣不宜太多,否则会影响机体对气候转冷的适应能力,易受凉感冒。

三、饮食调养:秋季燥气当令,易伤津液,故饮食应以滋阴润肺为宜。《饮膳正要》说:“秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒

饮。”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。

四、运动调养:秋季是运动锻炼的大好时机,每人可视情况选择,如太极拳、瑜伽、游泳、拉筋、快走、慢跑、爬楼梯、滑旱冰、跳绳、踢毽子、打羽毛球等。

立秋之后这样吃

秋季,是最好的进补期。不过,如果刚立秋就忙着进补,不仅达不到应有的效果,还会生出诸多弊端。这是因为,在酷暑难耐的夏季,人们常常因为苦夏或过食冷饮等原因,存在不同程度的脾胃虚弱,此时如果大量进食补品,会进一步加重脾胃负担,易导致消化功能紊乱。

因此,秋季进补之前重要的是先调理脾胃。如果能有针对性地吃,就能像吃了感冒、痤疮、胃痛、便秘、腹泻的“免疫药”一样,让你健康、轻松地迈进秋天的大门。

立秋后多吃6种食物健脾开胃

立秋后天气仍然很热,且雨水多。这段时间天上有烈日,地上多水湿,湿热交蒸,合为湿热邪气。《黄帝内经》言“湿气通于脾”。因脾喜燥恶湿,湿邪留滞,最易困脾。加之人们喜食生冷瓜果、冷饮,更助湿邪,损伤脾阳。早秋脾阳于湿,就会为冬天的慢性支气管炎复

发种下病根。因此,立秋后要保养好脾胃。

1.白果:白果的营养价值非常高,含有粗蛋白、粗脂肪、还原糖、核蛋白、矿物质、粗纤维以及多种维生素成分。

2.山药:山药中含有淀粉酶等多种营养物质,山药可以健脾养胃,有助于人体消化。

3.猪肚:猪肚是补益脾胃的佳品,自古以来就被视为“补药”,是药膳主食。猪肚具有补虚损,健脾胃之效。用于虚劳瘦弱,胃疼痛,胃下垂,小儿疳积等。

4.莲子:莲子是收敛强壮的药品,能补中安心止泻,李时珍《本草纲目》说:“莲子能够厚肠胃,治白带。”

5.牛奶:牛奶里面的物质会对胃黏膜形成一层保护层,起到养胃的功效,保护胃黏膜不受损伤。

6.土豆:土豆富含蛋白质,甚至优于大豆,最接近动物蛋白。它的营养价值相当于苹果

的3.5倍。

立秋后儿童饮食原则:少辛增酸益肝肺

1.清热解暑要继续。清热解暑类食品既能消暑、敛汗补液,还能增进食欲。因此喝些绿豆汤,或者吃些莲子粥、百合粥和薄荷粥很有益处。多吃一些新鲜水果蔬菜,既可满足孩子所需要的营养,又可补充经排汗而丢失的钾。

2.寒凉饮食适当少。西瓜、香瓜、黄瓜不能像盛夏一样毫无顾忌地大吃特吃了。经过一个夏天后,孩子的身体消耗很大,因此,寒凉类的食物,如西瓜、香瓜、黄瓜等,都要适可而止。

3.少辛增酸益肝肺。爱吃辛辣刺激食物的孩子要克制一下了。夏季吃些辛辣食物可以增加食欲,但是立秋后要适当减少。因为秋天要收肺气,而辛味太盛则伤肺。“增酸”的目的是为了增强肝脏的功能,所以要多吃酸味的水果和蔬菜,如橘子、柠檬、猕猴桃和番茄等。

三道菜吃完更舒爽

一汤祛湿补气

国家高级公共营养师陈允斌:处暑节气,虽然已经是初秋,可还没到秋季滋阴补水的阶段。此时体内还存有湿气,养生的重点是祛湿补气,因此,我给大家推荐一道出伏送暑汤,既祛湿又补气。

豇豆和空心菜都有祛湿的作用,再加一点老豆腐,不妨做个豇豆空心菜豆腐汤,先放入豆腐和豇豆煮上一段时间,待豇豆快熟之时,再加入空心菜。起锅前,放少量盐和胡椒粉调味。这个汤清热祛湿、健脾胃,很适合这个季节食用,在接下来的半个月到一个月之间都可

食用。

此外,由于夏季人体出汗较多,多多少少会有点气虚,建议少吃萝卜,喝点黄芪粥。黄芪粥的做法同样简单,事先将黄芪片用清水泡一晚上,然后放米同煮,食用时将黄芪去掉就行。

一粥健脾养胃

江苏省中医院营养科营养师汪燕:夏秋之交,尽管早晚较凉,但白天天气仍然炎热,不少人食欲不振,所以我建议这些人群多喝点粥类、汤类,既能补充日常所需营养,又能保护肠胃。

其中,薏米粥就是不错的选择。薏米味甘,性微寒,归

脾、胃、肺经。薏米富含蛋白质、B族维生素、钙以及膳食纤维等成分,对健脾胃、祛水肿、消除肺热等有一定作用。薏米粥是既简单又具药效的膳食,15克薏米和50克大米煮粥,每天早晚喝一碗,比起喝冷饮和辛辣刺激性食物,薏米粥能让肠胃更舒服。

此外,红豆茯苓粥和冬瓜排骨汤也是不错的选择,同样能起到清凉解热、健脾利润的效果。尤其是夏季人体进食较少,排骨含有高蛋白,正好也能适当补补。

三瓜滋养润燥

中国中医科学院教授杨



力;立秋之后依然酷热难耐。既要祛湿,又要防爆,这个交替的季节,建议大家多吃三种瓜,分别是冬瓜、苦瓜和丝瓜。

冬瓜汆丸子是一道很美味,也很适合这个季节的菜品。猪肉本身就具有润燥的作用,冬瓜利尿,同时营养丰富,弥补因夏季天气炎热食欲下降而带来的营养摄入不足问题。

苦瓜和丝瓜也能起到很好的滋养润燥的作用。我推荐的两道菜是苦瓜炒鸡蛋和鸡肉丝瓜薏仁汤。

不过,苦瓜偏寒凉,不要吃太多或去苦后食用。丝瓜利尿消肿,兼有美容效果;薏仁有利于肠胃吸收,起到健胃效果;鸡肉有低脂低热量的特点,很适合想要减肥的人食用。

四个穴位得常按

祛燥:按“迎香”润肺防燥

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。此季还是慢性气管炎的高发期,特别是老年人对气候的变化较敏感,易因上呼吸道感染而发病。平时除了可以做做穴位按摩以外,还要注意空气流通,多锻炼身体,尽量保持饮食清淡,提高身体免疫力。此外,还要注意保持居室干净整洁,避免与过敏原接触。

支招: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,以迎香穴发酸、发胀、发热为度。

增肥

立秋后气温逐渐有所回升,人的脾胃功能也逐渐恢复,比起夏季来食欲明显好转,加之秋季也需要补充一些脂肪以备冬天御寒,因此,立秋后正是进食肉类、贴秋膘的好时机。但需要注意的是,这也是体重增加最快的时候,如果不注重荤素搭配,摄入过多高蛋白食物,体重会有明显变化。所以肥胖者要注意健胃消食,以免体重增长过快。

支招: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。

养心:按“极泉”理气护心

“秋老虎”发威时不少人会感到心里烦闷。这主要是因为入秋后偶尔的气温回升堪比盛夏。当气温超过33℃时,人体的新陈代谢会显著加快,对血液循环系统有很大影响,气血运行不畅,人便会出现胸闷的感觉。加上这个季节是人体血液黏稠度最高的时期,如不注意及时补充水分,血液黏稠度过高易引发心脏病复发。

支招: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。每次弹按的量应因人而异,一般弹按10次左右。

健胃:按“四缝”防秋膘

防热伤风:按“足三里”强身败火

末伏时期的感冒仍是暑天感冒,俗称“热伤风”。即在热的环境下,人体汗毛孔开放,汗液外泄,而又感受了风邪引起感冒。从中医角度讲,这是因为伏天机体能量消耗大,人体免疫力下降所致。不少市民头伏、中伏都没有被暑热击倒,但末伏时却撑不住了,主要和前段时间抵抗力透支过多,近期疏于保健有关。

支招:“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。

(来源:人民网)