

# 处暑至 当心“多事之秋”

## 专家提醒:防秋燥伤人,滋阴是重点

今天迎来今年的处暑节气,“处”,有散、藏之意,处暑是秋天的第二个节气,也是气候变凉的象征。处暑过后,昼夜温差加大,正是夏秋交替时节,心脑血管疾病、过敏性疾病、秋乏等也易找上门。“多事之秋”如何健康过?一起听听专家们的健康提示吧!

### 昼夜温差大 血管易生病

夏秋交替的时间是心血管疾病的多发期。天气转凉,人体血管也会有所收缩;而中午天气又比较热,血管处于舒张状态。血管就怕“忽冷忽热”折腾,气温波动也容易引起血压波动,易诱发心脑血管疾病。

主任医师王晓丽建议,患有高血压和心脏病的人群,在秋天要注意及时添衣保暖,气温明显下降时,要避

免早晚在户外待太长时间。高血压患者,建议早上起床时动作不要太大,遵循“三个半”原则,即醒后半躺半分钟,坐起后保持半分钟,腿放在床沿坐半分钟,然后再下床活动。

对于患有心脑血管疾病的人群,秋天更要注意收敛神志,使神志安宁、情绪安静,切忌情绪大起大落,可通过听音乐、看书等方式以安神定志。

### 护好肚脐 防腹痛腹泻

处暑节气过后天气渐凉,大家要格外注意腹部保暖。

“大家都知道寒从脚下生、养生先养脚的道理,却较少注意到肚脐也很容易受寒。肚脐部位的表皮最薄,因此对外部刺激特别敏感。处暑节气后,若防护不当,比如晚上睡觉暴

露腹部,或年轻女性穿短上衣,寒气都很容易通过肚脐侵入人体,容易引起腹痛、腹泻、呕吐等症状。”王晓丽建议,出现上述症状可通过中医护脐方法,即艾灸神阙穴(神阙穴位于脐窝正中),以温阳散寒、健脾和胃,缓解不适。

### 适当运动 驱除秋乏

“秋应于肺,在志为忧”。副主任医师吴晓晶介绍,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,机体随之会有一种莫名的疲惫感,这就是我们常说的“秋乏”。有些人甚至会出现情绪及精神状态的紊乱。

要减缓秋乏,睡眠尤其要充足,秋天最好比夏季多增加1小时睡

眠。另外,伸懒腰能适当增加对心、肺的挤压,促进心脏泵血,增加全身的供氧,有助于缓解秋乏。

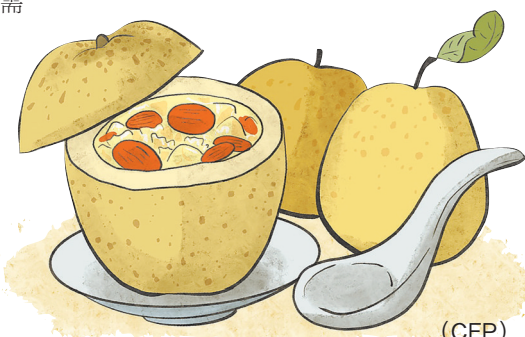
适当进行有氧运动,可以缓解脑疲劳,但运动量不可过大,以防出汗过多,阳气耗损,加重身体的疲劳。我们可根据自身体质和爱好,选择散步、太极拳、八段锦、爬山等轻松柔缓的项目。

### 少辛增酸 勿忘润燥

处暑过后,昼夜温差逐渐增大,气候渐渐干燥。吴晓晶提醒说,秋燥可引起肺燥,肺燥又分为温燥和凉燥。“温燥,属于初秋感受燥邪,往往带有夏暑的余热,表现出发热、微恶风寒、头痛、干咳少痰、咽干口燥。对付温燥,饮食养生‘少辛增酸’,原则要以清热滋润为主,除滋阴润燥外,还需清泻肺热,可食百合粥、银耳粥、银耳杏仁汤、鸭肉汤等。晚秋气温下降,天气转凉,多为凉燥。对于凉燥,饮食养生原则要以祛寒滋润为主,还宜适当增加蛋白质和热量较高的食物。”

秋天养生应注重防止燥邪对人体的伤害。对于秋燥,也可选用一些宣肺化痰、

滋阴益气的中药,如人参、沙参、百合、杏仁、川贝等。平时要少吃生冷和过于甘肥油腻的食物。同时,秋天要尽量少吃葱、姜等辛辣助阳生火之品。可常用清水慢慢滋润鼻腔,或在夜晚时在屋内放一盆水,这些都可缓解秋燥。(银晚)



(CFP)

二十四节气



(CFP)

### 【相关链接】

## 初秋养肺用好这“二宝”

处暑,秋季的第二个节气。中医专家王清海教授指出,在初秋时节,进补应该强调滋阴润燥,重在养肺,建议用好“养肺二宝”——百合和雪梨。

### 百合

百合为清肺润燥的上品,有很好的养阴润肺、清心安神的作用。

药膳方推荐:百合莲子炖木瓜

材料:百合5克、白莲子5颗、木瓜1个、白冰糖适量。

做法:将木瓜对半剖开,把洗净的百合、莲子、冰糖放在一半木瓜中,加适量水,再把切开的木瓜合上,一起放在蒸笼中蒸熟即可。

功效:滋阴润肺,对于皮肤干燥、口干舌燥、大便秘结者尤其有效。

### 雪梨

雪梨味甘甜,具有生津止渴、润燥化痰、解酒的作用。

药膳方推荐:百合川贝炖雪梨

材料:百合5克、川贝5克、雪梨1个。

做法:把雪梨洗净,切片,与洗净的百合、川贝一起加水炖煮约半小时即可,将百合和雪梨一起吃。

功效:润肺止咳。

(《广州日报》)

LE HUO

LE HUO

