

昨日进入处暑节气，“未觉夏已尽，时至入新秋”——衣食住行开启祛湿防燥模式



“处暑天还暑，好似秋老虎。未觉夏已尽，时至入新秋。”随着夏日的热烈逐渐消退，处暑悄然降临。在这个季节更迭的关键时刻，如何科学养生，以顺应自然的变迁，保持身体的健康和平衡，成为许多人关注的热点。本期养生版特别邀请泉州市中医院副院长、主任医师，泉州市中医药学会会长阮传亮和泉州市医药研究所原所长、中医主任医师苏齐一道为大家提供专业指导。

□融媒体记者 刘双莲 黄耿煌/文 CFP/图



通过瑜伽增强体质



银耳雪梨羹可滋阴润燥



菊花枸杞茶有助清肝解毒、提升免疫力。



立秋后，饮食调养宜以清补为主，推荐莲子、芡实、大枣等食材。



秋后饮食宜减辛增酸，喝点柠檬蜂蜜茶既能养肝，又能缓解秋燥。

适应环境 预防疾病

昨日，处暑节气已至，标志着盛夏的酷热正逐步减退，天气逐渐转凉。暑气自此逐渐收敛，渐行渐远。随之而来的是，北方地区秋意日渐浓厚，而南方则仍保留着夏日的余温，延续着夏季的风貌。季节的更迭带来了昼夜温差显著扩大及空气湿度逐渐下降的变化，为大多数人带来了更加宜人的体验。

泉州市中医院副院长、主任医师，泉州市中医药学会会长阮传亮针对秋季独特的气候特点，进行了全面而深入的分析。他特别提醒，在处暑节气期间，养生策略需根据地域差异进行相应调整：北方地区应重视养阴生津，而南方地区则需特别关注温阳祛湿。秋季的干燥特性易对肺部健康产生不良影响，可能诱发气虚、阴伤等健康问题，进而可能引发情绪波动、四肢乏力、困倦嗜睡等不适症状，对人们的日常生活造成一定困扰。

鉴于当前季节转换的实际情况，阮传亮向公众提出了科学的养生建议。他建议，在处暑时节，养生的重点应放在祛湿、润肺及预防秋燥上。此时，养生的关键在于既要消除残留的暑热，又要注重身体的清润与滋养，且相较于立秋时节，应进一步加大清润的力度，以更好地适应季节变化，维护身心的健康与平衡。

处暑之后，随着气温的逐渐降低和空气湿度的减少，一些季节性疾病如感冒、咳嗽、过敏性鼻炎等开始呈现多发态势。为了有效预防这些疾病的发生，我们需要做好环境适应工作。具体而言，首先要保持室内空气流通，定期开窗通风换气，以减少细菌病毒的滋生。其次，要注重个人卫生，勤洗手、戴口罩、避免与患者密切接触等，以降低感染风险。最后，还可以适当食用一些具有预防感冒作用的食物，如葱、姜、蒜、枸杞、菊花等，以增强身体抵抗力。

泉州市医药研究所原所长、中医主任医师苏齐特别提醒，秋天天气凉爽，一些疾病易复发，如过敏性鼻炎、哮喘、支气管炎、过敏性皮肤病等。同时，支气管炎、哮喘病人应避免食用过咸的食物，包括腌鱼、腌菜等，以免引起疾病发作或加重。

滋阴润燥 平衡膳食

通过精细调节人体的阴阳平衡状态，能够卓有成效地预防疾病并促进体质的全面提升。苏齐特别提醒，在经历夏日酷暑与大量出汗后，人体往往承受了较大的损耗，因此，在初秋阶段，应当采取科学合理的饮食调养措施，以弥补夏日所失，并为抵御即将来临的寒冬及后续的冬令进补奠定坚实的基础。在此阶段，饮食调养应以清补为主要方向，推荐食材包括但不限于海参、甲鱼、鸭肉、蛋类、银耳、莲藕、山药、莲子、芡实、大枣以及各种豆类及其制品等。

苏齐进一步强调，处暑时节，晨起饮用粥品尤为适宜，此举既能有效抵御秋日的凉意，又能有效预防秋燥的侵袭。其中，银耳粥以其独特的滋阴润燥功效而被推荐为首选。

针对秋季天气干燥、人体易缺水的问题，他建议应多喝水以补充人体所需的水分，并特别推荐在早晨空腹时饮用适量甜度适宜的蜂蜜水，这不仅是补充水分的有效方法，也是秋季养生的饮食良方之一，同时还能预防因秋燥引起的便秘问题，具有多重保健功效。

此外，他还提醒，随着处暑时节的到来，气候逐渐趋于干燥，人体往往会出现咽干、咳嗽、皮肤干燥等秋燥症状。因此，此时的饮食调养应以滋阴润燥为核心，除了上述推荐的食材外，还可适量摄入蜂蜜、芝麻、核桃等具有润肺

止咳、滋阴补血等保健功效的食品。同时，他强调应保持膳食的均衡与多样性，确保维生素、矿物质及优质蛋白质等关键营养素的充足摄入，以满足人体正常的生理需求。

在进补方面，苏齐认为处暑时节是进补良机，但应遵循科学合理的原则，根据个人体质与具体需求进行选择。例如，气虚体质者可适量食用黄芪、党参等补气药材；血虚体质者则可选用当归、红枣等补血佳品。不过，他同时强调，无论采用何种进补方式，均应坚持“适量为宜”的原则，以避免过度进补给身体带来不必要的负担。

处暑时节还应避免食用辛辣燥热的食物，如辣椒、花椒、桂皮、酒、火锅、烧烤等，以防耗气伤阴，加重阴虚上火及秋燥烦渴的症状，进而可能引发咽喉肿痛、口腔溃疡、痤疮、便秘、痔疮等不适。除了忌食辛辣外，还应增加酸味果蔬的摄入，如橘子、柠檬、猕猴桃、石榴、葡萄、柚子、酸枣、西红柿等，均为理想的选择。

阮传亮也对中医养生理念进行了阐述，他特别提到了“春夏养阳，秋冬养阴”的传统观念，并推荐了一款茶饮方：取新鲜柠檬1—2片、蜂蜜5—10毫升、陈皮2—3克，先用适量开水泡陈皮，待其冷却后再加入柠檬及蜂蜜。这款茶饮依据秋后饮食宜“减辛增酸”的原则，既能滋养肝气，又能有效缓解秋季的干燥症状。

顺应天时 起居有节

随着处暑的到来，白昼逐渐缩短，夜晚逐渐延长，自然界的这种变化提醒我们，人体的作息习惯也应相应调整。苏齐积极倡导养成良好的作息习惯，坚持早睡早起，摒弃熬夜的不良习惯，以顺应秋季的收敛之气，从而维护身心健康。

他说，早睡有助于养阴和收敛阳气，确保身体在夜间得到充分的休息和恢复；而早起则能顺应秋季阳气内敛的趋势，合理地调配和利

用人体的阳气。此外，秋季还应特别注意室内空气的流通，避免长时间待在封闭空间内，以防呼吸道的疾病等健康问题。

舒适的起居环境对养生效果同样至关重要。阮传亮提到，在处暑时节，应适度使用空调、电扇等制冷设备，以防止身体受寒而引发感冒。同时，保持室内适宜湿度也非常重要，避免过于干燥或潮湿的环境对身体造成不利影响。

针灸拔罐 中医理疗

针灸与拔罐等中医特色疗法，在处暑时节的养生实践中占据至关重要的地位。针灸疗法，通过精准刺激人体特定穴位，旨在调节气血流动、疏通经络，实现治疗疾病与保健养生的双重目的。而拔罐疗法，则利用负压原理，促进局部血液循环，加速新陈代谢，有效排出体内湿寒之气，从而增强身体免疫力。

在处暑时节的养生领域，阮传亮强调，针灸疗法在调控人体气血平衡、畅通经络方面拥有独特的优势，能够针对每位患者的个体差异，制定并实施精准有效的

治疗方案。

他认为，拔罐、刮痧等中医传统特色疗法能够有效帮助人体排除湿气与寒气，促进新陈代谢，从而加强身体的免疫防御功能。不过，中医特色疗法的应用必须严格遵守既定原则与规范。患者在选择接受此类疗法时，应前往具备合法资质与丰富经验的正规医疗机构，以确保治疗的安全与效果。同时，患者亦需根据自身体质特点与需求，进行科学合理的选择，避免盲目跟风或滥用疗法，以免对身体造成潜在的不良影响。

生理的良性刺激，促进牙床、牙龈的血液循环，改善牙龈组织的营养，使牙齿变得坚固而有光泽，并能延缓老年人的牙齿松动和脱落。叩齿确定是一种不需任何器具、简便易行的传统养生方法，近代日本人把叩齿列为“养身十六宜之一”。不过需要提醒读者的是，叩齿养生必须日日坚持，日久方能见效。

鸣天鼓也是传统养生方法。具体方法：先用双手的拇指、食指上下按摩双耳部36次；再用两手掌心用力将两耳轮从后往前

按，把两耳孔掩实；然后两手五指自然扶于脑后（枕部），中指按在玉枕穴上，将食指压在中指上，然后食指下滑，轻弹后脑部风池穴36次（左右各18次），弹击时双手指交替进行，节奏要短促有力，耳孔内有“咚咚”的响声，每日1—2次即可。本法具有健脑提神、消除疲劳、增强记忆的作用，可预防耳聋、使头脑清醒，耳聪目明。日常伏案工作疲劳时也可以做，对健康长寿必有好处。

保持乐观 稳定情绪

保持乐观心态，多参加户外运动，防止“悲秋”。

“自古逢秋悲寂寥”，苏齐分析，秋天常给人一种凄凉悲伤的感觉，我们应当重视情绪的调节，保持一种平和而乐观的心态，以应对生活中的各种挑战 and 变化。他建议，可以通过阅读、聆听音乐、散步等方法来放松心情，缓解压力；也可以与家人朋友沟通交流，分享快乐与忧愁，从而获得情感上的支持和慰藉。此外，通过练习瑜伽、冥想等放松身心，也能提升我们的情绪管理能力。这些技巧有助于我们更有效地应对生活中的压力和挑战，保持内心的平静与安宁。

他还为大家介绍了一款秋菊清心茶。备杭菊、麦冬、百合各5克，红茶叶一小撮。热水冲泡，10分钟后代茶饮。此茶具有清肝降火、滋阴润燥、宁神养心的作用。

此外，参与户外运动时，防晒与补水亦不容忽视。阮传亮提醒，尽管秋季阳光相对柔和，但紫外线辐射仍旧存在，故应采取适当防晒措施以保护皮肤。同时，鉴于秋季空气湿度较低，人体水分易流失，因此适时补充水分至关重要。建议随身携带水壶，并养成定时饮水的良好习惯，以维持体内水分平衡，确保身体健康。

适度运动 增强体质

处暑之际，尽管气温趋于凉爽，却仍不失为开展户外活动的理想时段。阮传亮与苏齐均倡导，适量运动对于促进血液循环、强化心肺功能、提升机体免疫力具有显著效果。选择契合个人体质与喜好的运动形式尤为关键，无论是轻松散步、悠然慢跑、养生太极，还是修身瑜伽，均能有效增强体魄，达到锻炼目的。核心在于持之以恒，将运动融入日常生活之中，使之成为一种习

惯，而非短暂的热情或负担。

本期医学指导

阮传亮 泉州市中医院副院长、康复科主任、医学博士、硕士研究生导师，泉州市中医药学会会长，全国第四批老中医专家、泉州留章杰中医针灸传承人苏稼夫的学术继承人。擅长治疗疑难杂症，在治疗中风病、腰椎间盘突出症、颈椎病、顽固性面瘫、软组织损伤、带状疱疹、风湿性关节炎等疑难杂症，积累了较为丰富的诊疗经验。

苏齐 泉州市医药研究所原所长、中医主任医师，长期从事中医临床医疗实践及医学科研与教学工作。以科学、全面的观点看待和运用养生方法，并运用中医中药治疗疑难病症，有较成熟的诊疗经验。

闲来叩齿 坚牢无病

本报讯（融媒体记者黄耿煌 刘双莲）现代生活，人们非常注重牙齿健康，牙齿矫正和美容盛行，费用颇高。其实，我国传统养生方法中，有一个免费、有效又无副作用的牙齿保健方法——叩齿。

全国老中医专家、曾任泉州市中医院副院长的林禾禧介绍，我国古代养生家强调“齿宜常叩”。隋代医学家巢元方说：“鸡鸣时，常叩齿，三十六下，长行之，齿不蠹虫，令人齿牢。”《养生要集·中经》说：“朝朝琢齿，齿不龋。”《红炉点雪》云：“每日清

晨，或不拘时，叩齿三十遍，则气自固，虫蛀不生，风邪消散……叩齿不绝，坚牢无病。此虽近易，亦修养中至要者也。”这说明我国传统医学在很早以前对叩齿保健已有研究。

林禾禧表示，叩齿时应排除杂念，放松心情，口唇轻闭，然后上下牙齿有节律地互相轻轻相击，每次连续叩齿36次或72次，早晚各一遍。叩齿后，口腔里的唾液应慢慢咽下，以强肾固齿。

现代医学研究表明，经常叩齿，可以产

