

天气晚来秋 日常多排毒

中医“秋收冬藏”，指秋季收养气血、津液和心神，避免大量出汗和体力消耗，让人体顺应自然，为“冬藏”打下基础



在中医理论中，秋天万物渐收，人会尽可能吸取营养物质并将其收藏起来，以备冬用。相应地，毒素也容易堆积在体内。因此，秋季养生，一边要收着养，一边要多排毒。

如何收着养，又怎样去排毒呢？本期养生堂邀请泉州市中医院中医内科主任医师刘德桓和泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙为我们提供专业的意见和建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

入秋三大“收”养

9月7日迎来白露节气，9月23日又将进入秋分节气。夏季风渐渐退场，冬季风转守为攻，天气渐渐转凉。民间谚语常说：“白露身不露，寒露脚不露。”刘德桓介绍，中医认为，自然界气机更替之时，此时的养生重点应该从“夏长”转为“秋收”。进入秋天，自然界的阳气开始收敛、沉降，身体也会本能地收敛阳气和能量。

中医常说的“秋收冬藏”中的“秋收”，具体指收养气血、津液和心神。此时，要避免大量出汗和体力消耗，让人体顺应自然，为后续的“冬藏”打下基础。

收津液。秋三月（立秋到立冬），天气以干燥为主，易伤津液，多表现为口干、鼻干、眼干、干咳、便秘等等。刘德桓认为，想要改善因干燥带来的不适，就需要收津液、养阴润肺，让身体润起来，预防呼吸道疾病。酸性食物可以帮助养阴润燥，比如，西红柿、乌梅、梅子等可以适量多吃一些。

收气血。由夏转秋后，机体在夏季时损耗的精力未恢复，人们容易感到四肢无力、精神不佳、倦怠、睡意绵绵、呵欠不断，这些现象就是我们常说的“秋乏”。刘德桓表示，秋季滋补，更推荐平补，让气血变得更加充沛。比如，山药是一种药食同源的食物，归肺经、脾经、肾经，具有润肺、补脾、补肾的功效，还能收敛生津。收气血中的“收”，指通过自然环境和自身的调节，使气血更加充沛，可练练脾胃养生操、八段锦等。

收心神。自古逢秋悲寂寥，在秋天，人们更容易悲伤、忧郁，这是人们顺应自然而产生的情绪，这些低落的情绪也会影响脏腑的运行。刘德桓建议，此时要注意收心神，让情绪更加安宁、平和。

日常做好“养收”5件事

为了顺应节气，起居饮食、精神情志、运动锻炼都要以“养收”为原则。

●饮食柔润

洪如龙建议，饮食应以滋阴润肺为宜，可适当食用芝麻、梨、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、冰糖等柔润食物。

入秋后，气候逐渐干燥，吃得太过辛辣可能伤肺气；可适当少吃辣椒、生姜等辛辣食物。

●延长睡觉时间

洪如龙认为，早起可使肺气得以舒展，适当补充阳气；早睡可以顺应阳气收敛，缓冲秋季夜晚肃杀之气对身体的影响。

在早睡早起的基础上，可以适当拉长睡觉时间。

●多穿色彩明亮的衣服

研究表明，暖色调能让人感受到幸福、快乐、热情等积极向上的情绪。

洪如龙表示，如果秋天觉得难过悲伤，不妨多穿颜色亮丽的衣服。

●多户外活动

注意宣泄悲伤、抑郁的情绪，尽量保持乐观豁达。

秋天要多出门登高望远，多进行户外活动，舒展情志。选择自己喜欢的方式舒缓情绪，比如听音乐、画画、书法等。

●运动要舒缓

秋高气爽，是锻炼的好季节，根据秋天“养收”原则，应选择轻松平缓、活动量不大的项目。

洪如龙强调，尤其是老年人、小儿和体质虚弱者，以防出汗过多，干扰阳气内藏。秋季气候变化快，户外运动时应根据气温，及时增减衣物。

把被误收的毒排出去

在中医理论中，秋天万物处于收敛状态，人会尽可能地将宣发在外的阳气向体内收敛，身体吸收的营养越来越多，为过冬做准备。刘德桓认为，在这个过程中，“毒素”也更容易被收敛在体内排不出去。所以，秋天养生要注重排毒。

不过，中医说的“毒”，并不限于有毒有害的物质。刘德桓说，中医把它引申为特殊的、具有强烈致病作用的各种致病因素，一般具有秽浊、致病性较强的特点。

洪如龙说，《黄帝内经》有寒毒、热毒、湿毒、风毒、燥毒等说法，后世一般将“毒”分为外毒、内毒、杂毒等。外毒是风毒、寒毒、暑毒、湿毒、燥毒、火毒。内毒是指脏腑功能紊乱，气血经络郁阻，病理代谢产物蓄积而生的毒，也包括痰毒、瘀毒、尿毒、粪毒及情志不遂所致的气毒等。身体排毒，一般指的就是内毒。秋季适当排毒，可以提高免疫力。杂毒则有“蛇毒”“水毒”“虫毒”（蜂、蝎、蜈蚣等毒虫）及药毒、食毒、酒毒等。

洪如龙介绍，在中医看来，毒有三个特征：秽浊，毒有浑浊之性，若是蕴久之毒，则更是腐败污秽；致病性强，毒邪蕴结体内越久，发病越迅速，且进展越快；多入血分，毒邪常趋入血分，导致局部红肿或出血等症状。



用力按压合谷穴可助排除肺脏之毒



秋天不妨多穿颜色亮丽的衣服，让人心情更愉悦。



涌泉穴

边按边揉涌泉穴5分钟，排毒效果明显。



秋天要多进行户外活动，舒展情志。



秋高气爽，是锻炼的好季节。根据秋天“养收”原则，应选择轻松平缓、活动量不大的项目。



秋燥侵肺，可少量多次饮水，收津液、养阴润肺。

五脏这样查毒排毒

排毒，是秋天养生的一项重要内容，相当于给五脏六腑来一次“清洗”。适当排毒，可以提高免疫力。

●肺脏

○肺脏有毒一般表现：皮肤呈锈色，晦暗。肺主皮毛，当肺的健康受损，反映到皮肤上，就显得没有光泽。

便秘。肺与大肠相表里，当肺脏出了问题，肠道也会有不正常淤积，就出现了便秘。

容易悲伤。毒在肺脏，影响肺内气血运行，闷气积压在肺中，就容易多愁善感。

○排毒方法：

多吃萝卜和百合。萝卜能帮助大便畅通，大肠排泄功能增强，肺的状况也会变好；百合则能提高肺脏抗病能力，有很好的养肺滋阴的功效。

按压合谷穴。合谷穴在手背上，第1、2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处，可以用拇指和食指捏住这个部位，用力按压。

●心脏

○心脏有毒一般表现：舌头溃疡。舌为心之苗，溃疡长在舌头上，通常认为是心火表现。

额头长痘。额头是心脏的“属地”，心火旺盛时，此处就会此起彼伏地出现很多发红的痘痘。失眠、心悸。心神神明，寐由神所主，神安则寐，神不安则不寐，不寐的发生，多由心神不安所致。

胸闷或刺痛。当瘀血阻滞心脉，就像是在公路上堵车，轻一些的是胸闷，重一些的则会出现刺痛。

○排毒方法：

吃莲子芯和绿豆。若心火旺盛，可用莲子芯泡茶，它味苦，可以发散心火，虽有寒性，但不易损伤阳气，还可加些竹叶或生甘草，能增强莲子芯的作用；绿豆可利尿、清热、化解心火。

按压少府穴。少府穴在手掌心，第4、5掌骨之间，握拳时小指与无名指指端之间。按压这个穴位不妨用力些，左右手交替。

●肝脏

○肝脏有毒一般表现：指甲表面有凸起的棱线，或是向下凹陷。肝主筋，指甲是“筋”的一部分，所以肝脏受损时，指甲上会有明显的信号。

乳腺增生。乳腺属于肝经循行路线上的“要塞”，一旦肝经壅塞不通，乳腺增生随即产生，尤其在月经来临前，会因气血的充盈而变得胀痛明显。

脸部两侧长痘痘。脸部两侧是肝经和它的搭档胆经所循行的部位，若肝经出了问题，就会在此

处表现。

○排毒方法：

多吃青色食物。青色的食物可以通达肝气，起到很好的疏肝、解郁、缓解情绪的作用。

按压太冲穴。太冲穴位置在足背第一、二跖骨结合部之前的凹陷中。用拇指按压3分钟至5分钟，感觉轻微酸胀即可，两只脚交替按压。

●脾脏

○脾脏有毒一般表现：面部长色斑。长斑的女性通常消化系统能力弱一些。

脂肪堆积。身上多余的脂肪在中医里另有一个名字——痰湿，是由于脾的运化功能不佳所致，有效的减肥必须围绕恢复脾胃正常代谢痰湿的主题来做，否则就容易反弹。

口气明显、唇周长痘。口唇周围都属于脾的“管辖”地带，当脾出了问题，病邪就会从这些地方表现出来。

○排毒方法：

按压商丘穴。商丘穴在内踝前下方的凹陷中，用手指按揉该穴位，保持酸重感即可，每次3分钟左右，两脚交替做。

●肾脏

○肾脏有毒一般表现：月经量少，或经期短、颜色暗。月经的产生和消失，都是肾功能的体现，当肾脏出问题，月经就会变化。

水肿。肾主水，管理体内的液体运行，肾脏受到损害，排出多余液体的能力降低，就出现了水肿。

容易疲倦。若病邪消耗了肾的能量，肾为身体提供的能量减少，就会出现体倦、神疲、四肢无力。

○排毒方法：

多吃冬瓜和山药。冬瓜富含汁液，进入人体后，会刺激肾脏增加尿液，提升肾脏活力；山药可以同时滋补很多脏器，而最终还是以补肾为主。

按压涌泉穴。涌泉穴位于足底，屈足卷趾时足心最凹陷处。这是人体最低的穴位，如果人体是一幢大楼，这个穴位就是排污下水管道的出口，经常按揉它，排毒效果明显。按揉不要用力太大，稍有感觉即可，以边按边揉为佳，持续5分钟左右即可。

日常做好排毒6件事

两位专家表示，秋季排毒还可以从日常生活习惯入手，通过饮食起居排毒。

●微微出汗

体内有湿毒残留的人适当运动，让身体微微出汗，把湿毒从毛孔排出去。刘德桓提醒，大量出汗会加重津液耗散，运动以缓为主，不宜大汗淋漓。

●大便顺畅

秋燥侵肺，会导致肺的肃降功能降低，进而令大肠传导无力，出现大便干燥、排便困难。洪如龙认为，可以通过敲打大肠经、按摩腹部、少量多次饮水等，促进排便。

●情志舒畅

秋天易出现“秋郁”，刘德桓建议大家在秋季多进行唱歌、秋游登高等活动，及时排解不良情绪，保持心情舒畅。

●早睡早起

早睡可顺应阴精收藏，早起使肺气得以舒展。洪如龙建议，秋天应在晚上9点—11点入睡，早上5点—7点起床，避免熬夜，防止身体产生内毒。

●呼吸有度

夏季贪凉饮冷，久积成痰伏于体内，秋季易出现咳嗽、呼吸不畅等症。刘德桓表示，秋季需要做到呼吸有度来保养肺脏，通过深呼吸、拍打肺经或主动咳嗽畅达肺气。

●饮食有节

秋季温度下降，令人食欲大增，洪如龙建议，勿过饥过饱，可适当吃些秋梨、蜜柚、芝麻、银耳、百合、山药等养阴的食物，以免食毒伤身。

专家还特别提醒，不要轻信市面上一些声称能排毒的产品，不论是中药类、植物提取物类，还是仪器类，可能都没有对其宣称能够有效排除的“毒素”究竟为何物作出解释，更没有明确什么样的人需要排毒。

人体具有强大的整合、对抗、减少“毒素”的能力，不宜使用药物或保健品来过度干预排毒功能。

【本期医学指导】

刘德桓 泉州市中医院中医内科主任医师，泉州市中医药学会传承研究分会主委，全国第5批、第7批老中医学术继承指导老师，省名中医，从事中医内科临床工作45年，擅长运用中医中药治疗高血压病、冠心病、中风病、头痛、眩晕等心脑血管疾病及其他内科疑难重症。

洪如龙 泉州市医药研究所所长、中医主任医师，崇尚“人禀天地之气而生，治病求于自然”理念，擅长运用中医治疗贫血、五脏虚劳、失眠、咳嗽、鼻窦炎、脾胃病、结肠炎、月经不调、更年期综合征、老年病、皮肤病等慢性疾病和调理脏腑功能。