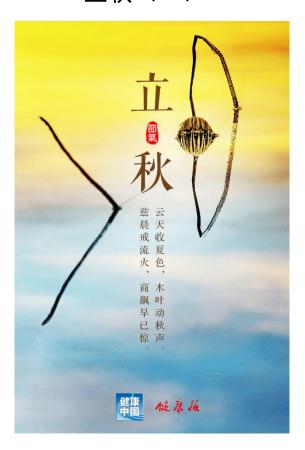
# 健康教育园地

2025 年第 128 期

来源:健康中国 编辑:公共卫生科

# 【节气养生】 立秋(一)



立秋是秋季的第一个节气,是由热转凉的交接节气,也 是阳气渐收、阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期。此 时,人体也随着自然界的阴阳变化,进入阳消阴长的过渡时 期。

立秋的时候并没有出伏,在暑热、暑湿未消的同时,秋 凉、秋燥也随着节气到来,寒热交互,雨后的湿气与立秋节

后的燥邪并存。所以,立秋养生总的原则是,健脾祛湿,养肺润燥,重视收养。

## 一、早卧早起避寒凉

立秋之后,暑气渐淡,夜晚会相对舒适一些,此时起居调养宜早卧早起。"早卧",指一般 10 点左右入睡,可调养人体中的阳气,顺应阳气之收养,"早起",指一般在早上5点~6点起床,则可使肺气得以舒展,防止收敛太多。睡前可以用温水泡脚,以助睡眠。

"早卧早起,与鸡俱兴",可以明显提高人体适应自然 寒热变化的能力,提高机体免疫能力,增强人体的抗压能力。

古人云: "春捂秋冻,不生杂病。"立秋之后,要正确领会"薄衣御寒",在早晚温差大时适当增减衣物,不要气温稍有下降就立马添衣加裤,把自己捂得严严实实。

#### 二、防暑防燥防感冒

立秋时节,还未出伏,暑热未退,秋老虎还虎视眈眈, 这个时节早晚温差大,中午的暑热不容忽视。大家一定要注 意防暑,应在保证充足睡眠的同时,补充水分,多食新鲜蔬菜与水果。

燥为秋季主气,易耗津液,人体也容易出现口干舌燥、咽干咽痒等症状。因此,要注重养肺润燥,可以服用百合莲子羹、海参粥、贝母秋梨羹等,也可以饮用麦冬菊花饮,即麦冬15克、菊花6克、枸杞子6克,代茶饮。

立秋阴阳交节,寒热交互,更易患感冒。在起居有常、提高免疫力的同时,需要注意避免在空调房待得过久;更要做好手卫生,避免胃肠型感冒的发生。

# 三、健脾润燥食调养

立秋节气是阴阳消长的交替节气,寒热交织,脾湿与肺燥同存。因此,食饮有节以调养保健十分重要。立秋节气在饮食上要健脾祛湿,以培土生金,顾护胃气;养肺润燥,以金水相生,生津养阴。

秋季应"少辛多酸",尽量少食辛辣及油腻食物,如辣椒、韭菜、油炸食物;可选用丝瓜、茄子等具有滋润作用的食物,以养阴清热、润燥止渴。

民间有"立秋贴秋膘"的民俗。人到夏天,缺乏胃口,饭食清淡,体重大都要减少一点,称为"苦夏"。立秋后,秋风一起,胃口大开,就想吃点儿好的,也就出现了贴秋膘的现象。在立秋节气人体胃肠虚弱,胃肠不能一下子承受大量补品,建议清补而不宜过于肥甘厚味

### 四、合理运动调神志

中医养生亦重视强体健身运动,《黄帝内经》中早就有了"引导术"的记载。但更讲究劳逸结合,动静有度,"不妄作劳"。"收养"是秋季养生的主要原则,秋冬养阴就是要保养体内的阴气阴津。立秋节气运动不宜过大,不要过度出汗,避免阳气耗散、阴津损伤,要选择一些舒缓的运动。

### 了解更多健康资讯及往期推送 请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号 掌握健康资讯



医院官方网站 健康科普专栏



三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院