

节气养生——立秋(二)



立秋是肃杀的季节，天气逐渐转为早晚较凉，但白天仍旧热浪袭人。这是因为“立秋”时，伏天还没到尽头，暑气尚未消失。中医认为立秋也是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，是万物成熟收获的季节，也是人体代谢出现阳消阴长的过渡时期。

立秋以后，虽然还不是真正秋天的到来，但至少是即将从暑热天气走出来了。此时早晚温度将逐渐拉大，晚上睡眠已感觉很凉爽。但是，此时秋风秋雨渐多，气候多变，所以称之为“多事之秋”。

入秋后，人体消化功能下降，抗病能力减弱，如果注意不当，可发生腹泻。而婴幼儿为此时腹泻的易感人群。中医认为秋主燥，耗气伤阴，气虚导致四肢无力，神疲懒言，所以容易感到疲乏。

1. 起居

立秋乃月明风清、秋高气爽之时，起居上坚持“早睡早起”，顺应自然规律，早睡顺应阳气收敛，早起为使肺气得以舒展，以防收之太过，以保持肺正常的生理功能。因为立秋天气变化无常，早晚温差大，因而衣着不宜太多，否则影响机体对于较冷气候的适应调节能力，容易罹患感冒。

2. 饮食

立秋即禾谷开始成熟的意思，水果蔬菜也相对丰富，宜多吃清润食物来对抗燥邪。例如：芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、百合、银耳、枇杷、乳制品等，避免辛辣、油炸及干燥的食物，以减少秋燥对机体的损害。应适当运动增强体质哦。

3. 防病

立秋由于天气干燥，是咽喉炎易患的季节。预防咽喉炎的发生就要做到多饮水，注意保护嗓子，保持良好的睡

眠，避免长时间呆在空调的环境下，爱抽烟的朋友要戒烟。青少年朋友要积极预防感冒等呼吸道疾病，应适当参加户外体育锻炼，增强自身免疫力。

秋季也是细菌性痢疾的高发季节，其病传染性很强，主要症状有高烧、头痛、恶心、腹痛、腹胀、黄色水样便。由于严重腹泻甚则可以引起脱水性休克、电解质紊乱等严重的病变。因此，保持良好的卫生习惯是避免这一疾病的关键，由于此季节温度仍然偏高，各种食物容易腐败变质，而且能生食的瓜果蔬菜较多，我们要养成饭前饭后勤洗手的习惯，瓜果蔬菜多冲洗，不吃腐败变质食物，多关心自己与家人的饮食卫生，以防“病从口入”。

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



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院