

节气养生——处暑（一）



处暑，是二十四节气中的第十四个节气，也是秋季的第二个节气。

《月令七十二候集解》里面有说：“处，止也，暑气至此而止矣。”表示炎热即将过去，暑气将于这一天结束，随之而来的是我国大部分地区气温逐渐下降。

一、处暑三忌

1. 饮食过热

俗话说：“一年之内，秋不食姜。”生姜性热，食之助燥，容易上火，损伤肺气。此外，如大蒜、大葱、韭菜、火锅、油炸等热性食物也应少食或不食。因秋日宜养肺，肺喜润恶燥，若是饮食过热，加重秋燥，则伤身于无形。养生莫过于饮食，多喝白开水，多吃新鲜蔬果，如百合、秋梨、莲藕等，生津开胃，滋阴润肺。

2. 熬夜过晚

古语有云：“一夕不卧，百日不复。”熬夜过晚，最是耗损精血，妨碍寿命。再加上经过一夏的消耗，处暑时节本就疲乏无力。若再熬夜，更会透支自己的气血元气，伤害身体的根基。及时调整作息，从夏日的晚睡早起到秋日的早睡早起，方能养阴补气，增强免疫。对于难以适应季节变化、不易入睡的人群，可以适当吃些龙眼、莲子，以安神助眠。

3. 添衣过早

古诗有云：“处暑无三日，新凉值万金。”到了处暑，白日温度虽高，但早晚已有凉意。此时，一定不要过早添衣，稍微降温就想着保暖。毕竟“春捂秋冻”，适当秋冻，对提高身体抗寒力大有裨益。待到深秋寒冬，方能安然无恙，不过老人小孩体弱者也可适时增添衣物，不盲目秋冻。

二、起居养生

1. 饮食调理

处暑后，人体出汗明显减少，水盐代谢功能逐渐恢复平衡，进入生理休整阶段，机体出现疲惫感，产生“秋乏”。

化解“秋乏”，要保证充足的睡眠，早睡早起，避免熬夜；饮食清淡，宜多吃西红柿、茄子、马铃薯、葡萄和梨等食物。

2. 适当运动

秋季运动可选择快走、登山、打球等。此时中午室外天气可能仍然炎热，最好选在早晚进行运动。

三、疾病防治

1. 呼吸道疾病

燥邪易致风燥感冒，处暑之后，天气逐渐变冷，寒邪会导致慢性咳嗽、支气管、哮喘等疾病发生。特别是入秋后，昼夜温差大，夏季未曾发作的鼻炎和咽炎侵扰抗体，出现咳嗽、咽干、鼻塞、流涕、打喷嚏等症状。

2. 消化道疾病

在“秋老虎”这段时间，人体消化功能会减弱，免疫力以及对气候变化的适应能力也会下降，胃肠炎成为常见的消化系统疾病，也是小儿腹泻发生率最高的季节。

3. 心血管疾病

处暑后天气闷热、高温，人体会大量出汗、水分流失，血液黏稠度升高，从而增加血栓、心肌梗塞、中风、冠心病等心脑血管疾病的发生风险。

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