

【节气养生】秋分（一）



秋分是二十四节气的第十六个节气，“分”是秋天的分水岭，标志着天气正式入秋，特别是南方的气候从这一节气起才开始真正进入秋季。

秋季是冷温交替的季节，收敛降燥之气当令，易伤肺卫，呼吸系统疾病、过敏性疾病的发病风险加大，滋阴润肺应为此时养生的基本原则。

秋分的五运六气特点，肺金气盛，内蕴相火，更易郁滞肝气，过敏性疾病、肠胃功能及情绪波动的风险加大，应在润肺的同时，兼顾柔肝解郁。日常生活中应注意以下几点：

1. 早卧早起，添衣适度。

《黄帝内经》提到“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴。”提倡早睡调养人体阳气，早起舒展人体肺气，适度户外活动，谨防收敛太过。“春捂秋冻”有鼓励身体适应凉爽刺激、锻炼耐寒适应能力的意思，比较适合年轻体壮的人，但体弱多病、机体反应较弱的人还是应该早晚及时增减衣物，配备长衣、长裤，避免着凉伤身。

2. 三捂腰腹足，切记不捂头。

秋分后天气转凉，昼夜温差大，夜冷日暖，捂一捂腰腹，暖一暖足下，正午晒一晒后背，晚间热汤泡泡脚，既可防寒保暖，又可顾护人体阳气，增强防病抗病能力。但切记庚子秋季不要捂头，头颈部包裹过严则不利于疏散内火，反倒容易引发头痛、目赤、烦躁等不适。

3. 清肺润燥，勿过温补。

秋凉润燥，通常秋分后温润偏多，在滋润肺燥的同时可稍加温养阳气。但庚子金秋较往年温燥偏多，建议多食用凉润多汁的应季食物，如雪梨、百合、苹果、山楂、莲藕、菱角等，偏温补的牛羊肉、柿子、板栗等少量食用，以免食积动火、加重内火。

4. 舒解情绪，防抑郁悲秋。

秋风萧瑟，秋雨凄凉，百花凋零，难免催生“秋风秋雨愁煞人”的悲秋之情，加上庚子年肝气郁滞，情绪波动较大，更易心烦、不安、焦虑。建议安宁敛神、平和宽容、怡情少思，适度排遣，不必过度克制。

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