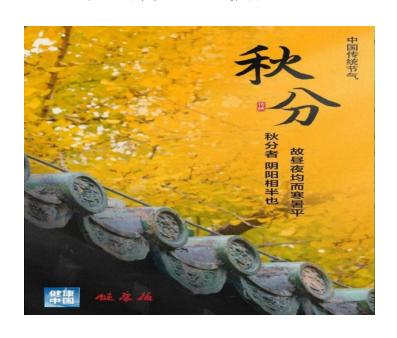
# 健康教育园地

2025 年第 156 期 来源:健康中国

编辑: 公共卫生科

## 【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,难免促生"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











三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院