

# 立秋时节如何养生？

## 这份健康指南请收好



立秋晒秋图



立秋秋色图



立秋秋梨图

“立秋时节要注意凉风影响，还要继续防暑祛湿。”北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰在发布会上说，这个时期预防感冒要兼顾祛湿和驱寒。立秋之后的一段时间，可能会出现口干、咽干等症状，可多吃百合、梨、银耳等具有滋润作用的食物；若出现流鼻涕、咽痛等感冒症状，按揉列缺穴，可起到宣肺解表、温经通络作用。

立秋仍处于“三伏天”的中伏，俗称“秋老虎”，人们容易出现四肢乏力等症状，对此，专家表示，立秋到秋分这段时间大部分地区气温仍炎热，出现上述症状很可能是湿气困脾的表现。宜通过食养结合的方法进行调养，可以煮药膳粥，根据个人口味喜好，在粥里面适量加入莲子、山药、薏米、茯苓等。

在夏秋交替时节，易引发流感等呼吸道传染病。中国疾病预防控制中心研究员王丽萍在发布会上建议，公众应树立“每个人是自己健康第一责任人”理念，保持良好的个人卫生习惯，养成健康的生活方式，增强身体素质，提高身体抵抗力。根据天气变化，适时增减衣服。积极接种流感、肺炎疫苗等，尤其是老年人、慢性基础性疾病患者、儿童等重点人群，能有效减少呼吸道传染病感染和重症发生风险。自觉做好自我健康监测，出现发热、流涕、咽痛等呼吸道感染症状，尽量居家休息，视情况及时就医。

针对季节交替预防过敏问题，专家特别提醒，对于已知的过敏原，如花粉、尘螨、动物皮毛等，应尽量避免接触；保持室内清洁，特别是卧室、客厅等易积聚灰尘和过敏

原的地方；秋季是海鲜等食物的丰收季节，但过敏体质者应谨慎食用；如果出现皮肤瘙痒、红肿、打喷嚏、流鼻涕等过敏症状，应及时就医并告知医生过敏史和症状表现。

秋季是心血管疾病多发季节，尤其是中老年慢性病患者，可能会出现头晕乏力、胸闷心慌、四肢麻木等症状。首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长生在发布会上提醒，立秋之后，中老年人血压波动可能会更大。心血管病患者要更加重视心血管病的预防和危险因素控制，及时到医院复查，遵医嘱规律用药，将血压、血脂、血糖控制在理想水平。同时，保持良好的生活习惯，包括健康饮食、适量运动、充足睡眠、不吸烟、限制喝酒、不久坐等。

新华社记者李恒 董瑞丰  
新华社北京8月6日电

## 晒背火“出圈”，但三伏养生不可盲从

转眼间，又到了一年中闷热潮湿的三伏天。今年夏天，冬病夏治、养生祛湿的三伏日晒背火热“出圈”。此外，三伏贴、三伏汤、三伏灸等夏日养生法也受到关注。

这些夏日养生法对身体有何益处？它们适合哪些人群？就上述问题，记者专访了首都医科大学附属北京中医医院健康管理部（治未病中心）副主任医师王一战。

### 各种方法疗效不同

“三伏日晒背、三伏贴、三伏汤、三伏灸等养生方式与中医学中‘天人相应’的思想和‘春夏养阳，秋冬养阴’的理论相合。”王一战告诉记者，三伏天是一年中阳气最盛的时期。此时人体内阳气生发、经络通畅，正是温阳散寒、扶正祛湿的好时节。

根据中医理论，晒背可温补阳气、祛湿驱寒、调理脏腑功能，达到防病强身的目的；根据现代医学理论，晒背还具有促进钙质吸收、改善血液循环、提升睡眠质量等功效。

三伏贴是将具有温阳散寒、止咳

平喘的中药熬制成膏，贴敷于特定穴位，激发经气，因携带和操作方便，广泛应用于冬病夏治。所谓“冬病”，即冬天或天气转凉时容易发作加重的疾病，包括小兒、老人体虚感冒，以及呼吸系统疾病，如慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎等。这些疾病可通过贴三伏贴缓解。

三伏汤是根据个人体质调配的药膳汤剂，药物成分可因人而异、灵活调配、对症下药。根据功效，三伏汤主要包括五类：补气养血类，如黄芪乌鸡汤，适合气血不足、体质较弱的人群；健脾益气类，如四君子汤，适合脾胃虚弱、消化不良的人群；清热解暑类，适合盛夏出现中暑症状的人群；祛湿化痰类，如六君子汤，适合痰湿较重的人群；养心安神类，如生脉饮，适合心慌失眠、心神不宁的人群。

三伏灸应用广泛。适用于慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等呼吸系统疾病，慢性胃炎、功能性消化不良等消化系统疾病；还常用于风湿性关节炎、强直性脊柱炎等免疫性疾病的治疗；可以缓解妇科、男科疾病，如月经不调、痛经、阳痿早泄、慢性前列腺炎

等。除治疗外，三伏灸也可调整身体的亚健康状态，缓解疲劳、增强免疫力。常用的穴位包括大椎穴、神阙穴、命门穴、关元穴、中脘穴、足三里、涌泉穴等，不同穴位治疗的病症有所不同。

“不同体质的人要科学选择适合自己的养生方式，这样会收获事半功倍的效果。”王一战说。

### 并非所有人都适合

“并不是所有人都适合采用晒背、三伏贴等方式来养生治病。总体来讲，三伏日晒背、三伏贴、三伏灸多适用于阳虚体质的人群。反之，阴虚火旺、湿热体质的人群则不建议采用。”王一战解释，阳气有温暖肢体和脏腑的作用，而阳虚是指机体阳气虚衰、机能减退或衰弱，通常伴有四肢冰凉、面色苍白、腰膝酸软、精神疲乏、注意力不集中等表现。三伏汤因药方调配较为灵活，适用人群相对较广。

具体而言，不建议皮肤病患者、紫外线过敏人群，高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等慢性病患者以及孕妇等特殊人群通过晒背养生。夏日晒背伴

有高温和强紫外线双重刺激，或将加重原有病情、引发不适。不推荐严重心脏病患者、糖尿病患者、孕妇以及正在发热的患者贴三伏贴。皮肤病患者、孕妇以及正在发热的患者也不建议使用三伏灸。

“除了要注意适用范围，三伏天养生还有很多讲究。”王一战说，三伏日晒背应选择合适的时间和时长，建议在每天上午7点到9点或下午3点以后进行，避开阳光最猛烈的中午时段。成人每次晒背建议控制在15—30分钟，儿童每次应少于15分钟。三伏贴贴敷前后应保证贴敷部位清洁干燥，成人贴敷时间应控制在4—6小时，儿童贴敷2—4小时即可，以免贴敷时间过长导致皮肤损伤。三伏汤应适度饮用，并非喝得越多越好。三伏灸应选择正规的医疗机构和专业的艾灸师进行治疗，避免烫伤。

王一战强调，不论选择何种养生方式，都应以舒适、适度为准则。若出现不适，应立即停止，严重不适则要及时就医。

“合理的养生方式还应辅之以科学的饮食习惯和生活作息，清淡饮食，作息规律，避免熬夜。”在王一战看来，任何养生手段均非一次即成、一蹴而就。养生其实养的是坚持，是习惯。

于紫月  
人民网（来源：科技日报）