熬过“苦夏”补补气血 “贴秋膘”不如“贴秋肌”

“凉燥”渐盛！秋分养生重在调肝脾

9月23日，我们迎来秋分节气。秋分后，北半球天气转冷，天地生机逐渐收敛，是一年中养生调体的重要节点。

中医专家介绍，秋分是阴阳平衡的关键节点，气候由“温燥”转为“凉燥”，风邪盛行，寒邪渐侵，养生以“平衡阴阳，润燥御寒”为核心理念，重在调和肝脾，防范消化系统和情志方面疾病。

秋分是阴阳平衡关键节点，气候由“温燥”转为“凉燥”。

古人将秋分分为三候：一候雷始收声，二候蛰虫坯户，三候水始涸。 新华社发

“贴秋膘”不如“贴秋肌”

俗话说，秋不养生冬易病。经历了一个“苦夏”，气血难免亏空。民间素有“贴秋膘”的习俗，很多人也把“贴秋膘”当成入秋的大事。

据介绍，“贴秋膘”是我国传统养生习俗，尤其在北方，每年秋天到来后都要包饺子、吃肉，仪式感满满。秋季大量进食高蛋白、高脂食物，可以把夏天高温导致的食欲下降、体重减轻的损耗迅速弥补，增加脂肪、储备热量，以抵御冬季严寒。

专家解释，夏季炎热，出汗过多，“气随津脱”，会损伤人体的气和津液，导致气阴两虚，容易出现疲劳、乏力、口干、燥热等现象；同时暑湿困脾，脾胃运化失常，消化功能随之减弱。秋季天气转凉，气血由外向内收敛，消化功能也逐步恢复。此时“贴秋膘”，身体可以更好地把食物中的精微物质吸收转化为人体的气血津液，强壮体魄，为御寒过冬打下坚实的物质基础。

“相较于传统大鱼大肉式的‘贴秋膘’，我们更加提倡通过合理、均衡的饮食来调理身体、增强免疫力；同时秋高气爽、气温适宜，人们可以适当增加户外的光照时间，配合合理锻炼，‘贴秋肌’比‘贴秋膘’对身体健康意义更大。”专家强调。

秋分时节有“四防”

防秋燥，滋阴润肺是首要

“秋分时节，人体阳气收敛，肝胆系统易受外邪干扰，出现功能失调。”中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强介绍，这一时期凉燥夹寒，寒邪侵袭肝经易导致气血运行不畅，引发胸胁胀痛、腹胀、头晕、足冷等，而凉燥耗伤肝血易使人眼干涩、视物模糊、指甲脆裂、情绪烦躁易怒、失眠多梦。

“秋分肝胆养生的核心是‘疏肝理气、养血润燥’。”张引强说，饮食调养需“疏肝与养血并重”，推荐以开水冲泡陈皮、茉莉花、玫瑰花等代茶饮，适当多食养肝血的猪肝、枸杞、黑芝麻、桑葚，以及温胆健脾的生姜、肉桂、茯苓、白术等食物；同时，避免高脂饮食和过量饮酒，少食辛辣刺激及生冷食物。

防秋凉，适当“秋冻”有讲究

俗话说“春捂秋冻，不生杂病”。秋分后，天气逐渐变凉，气候还不稳定，要逐渐适应，往冬天过渡，不急于添衣。但“秋冻”并非人人适宜，需因人而异。

阳虚体质人群、体质较虚弱人群（老人、小孩、孕妇）以及慢性疾病患者（如支气管炎、心脑血管疾病、关节病人群）不宜强行“秋冻”。“秋冻”也要讲究部位，腹部、脚及脚踝、膝盖、颈椎这4个部位一定不能挨冻。

推荐采用“洋葱穿衣法”，早晚温差大时一层一层加衣服，中午温度高时一层一层减衣服。

防秋乏，规律作息适当运动

秋冬是收藏的季节，人体的阳气开始往体内走。秋季伊始，人容易有气无力，特别是晚睡人群，容易感到疲惫乏力。养生一定要从养成良好的生活习惯开始，起居有常，保持有规律的生活方式。

秋高气爽，气温适宜，正是户外运动的好时期。可以适当增加平缓的户外有氧运动，如打八段锦、慢跑、快走、打太极拳、练瑜伽等。运动量不宜过大，应循序渐进，避免大汗淋漓。汗出过多会损耗人体之“阴”，锻炼要适度、和缓。

防秋郁，调畅情志很重要

中医讲究天人相应，人的情绪也会受四季变化影响。在精神调养上，此时节要注意培养乐观的情绪，保持情志安宁，收敛神气。

秋季日照减少、气温渐降、花木凋零，一部分人容易产生忧郁伤感情绪，导致体内分泌紊乱。不妨登高远眺，可使心旷神怡；或游园赏景，可调畅气机。

6种疾病容易找上门

心脑血管疾病——

早晚温差大，太冷或太热都是心脑血管急性事件的诱发因素。患者应注意保暖，避免剧烈运动，饮食清淡。

专家建议，除了“洋葱式穿衣法”应对温差、择时运动以外，还要重点关注“清晨血压”。评估血压控制的“黄金窗口”是在早晨起床之后1小时内，排尿后、未服药、未进食的情况下进行血压测量。此外，平时服用降压药物的患者要注意规律服药。

呼吸道疾病——

天气转凉，人体免疫力下降，容易出现发烧、咳嗽、支气管炎等问题，严重者可能出现肺炎。

专家推荐按揉膻中穴。膻中穴在胸部横平第4肋间隙前正中线上，位于两乳头连线的中点，用食指或中指指腹按揉3~5分钟，可以改善肺部气机不畅症状，还能清热化痰，有利于呼吸通畅。

肠胃疾病——

胃肠道对寒冷的刺激非常敏感，防护不当会引发反酸、腹胀、腹泻、腹痛等症状，或使原来的胃病加重。

针对腹泻，专家推荐一款养生粥，用茯苓15g、山药15g、炒薏苡仁30g、粳米50g、百合10g，熬粥温服，可以促进人体胃肠功能恢复，减缓腹泻症状。

过敏性鼻炎——

秋季风大，花粉、尘埃弥散在空气中，易引起过敏。此时节的温度湿度适宜螨虫繁殖，也易引起过敏。

专家介绍，秋季人体容易出现鼻痒、鼻塞、流涕不止等症状，可以按揉迎香穴缓解症状。迎香穴位于人体鼻翼外缘中点鼻唇沟的位置，用食指指腹轻轻按压穴位3~5分钟，能快速疏通鼻腔。

皮肤干燥——

秋风带来降温的同时，空气中的水分也会减少，容易出现皮肤瘙痒或干裂等问题。

很多人一到秋季就会嘴唇起皮，专家建议：

①多喝水，保证皮肤、身体不缺水；

②注意保湿，使用滋润一些的润唇膏来保护嘴唇；

③注意饮食习惯，多吃水果、蔬菜，减少摄入过辣、过咸、油腻的食物。

抑郁烦躁——

阳光照射减少，人体的生物钟不适应日照时间变短，导致生理节律紊乱和内分泌失调。

专家推荐一款玫瑰茉莉花茶，取玫瑰花、茉莉花各10克，洗净加水，大火煮开后，再煎煮15~20分钟即可。玫瑰茉莉花茶可以行气解郁、缓解压力、调畅情绪、美容养颜，但孕妇、经期女性要避免饮用。

综合新华社、央视、健康中国、《新民晚报》报道