

燥湿并存 寒热交错

## 今年秋分宜健脾温润防寒

“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”9月23日迎来秋分节气。燥湿并存、寒热交错——今年秋分的特点提示人们：防秋燥还应先防寒，并注重温养脾胃。

入秋后空气逐渐干燥，昼夜温差变大，许多人将秋季养生提上日程。秋冻、贴秋膘、收敛心神……一些传统养生做法，在现实中常常被误用。国家中医药管理局近日举行发布会，邀请中医专家为公众解疑释惑、剖析误区。



## 第九个中国农民丰收节

9月23日上午8时05分，秋分将至。

“分”是个有意思的字，像一把刀，轻轻一切，便把秋天分作两半。西汉董仲舒在《春秋繁露》中说得明白：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”太阳不紧不慢地走到赤道上空，把白昼与黑夜量得一般长短。

这样的平衡，在一年里亦是罕见的。春分也分昼夜，但春分的平衡里藏着躁动，万物初生，急着往上长，那平衡稍纵即逝。秋分的平衡却似经历过了春的蓬勃、夏的热烈，什么都不急了。自然万物调至阴阳对称，大自然就默默呈现出均分之美。

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。秋分的美，是一种减法的美。天地不喧哗，只把盛夏层层叠叠的丰盈，一点点收进从容与安静里。

自2018年起，秋分被设立为“中国农民丰收节”。

近日，在第九个中国农民丰收节即将到来之际，农业农村部市场与信息化司司长雷刘功表示，丰收节组委会将组织开展全国科普月农业农村主场活动等47项重点活动。

今年丰收节全国主场活动将在湖北省襄阳市枣阳市东郊村举办。

雷刘功说，今年的丰收节，将继续秉承“庆祝丰收、弘扬文化、振兴乡村”的宗旨，以“丰收开新局实干促振兴”为主题，锚定农业农村现代化，坚持农民主体、农业主线、农村主场，务实开展丰富多彩的为农服务和庆祝活动，努力将丰收节打造成展示“三农”成就、促进城乡消费、弘扬农耕文化的重要载体。

## 秋分是食养的关键期

通常，进入秋分后，多地昼夜温差加大，空气湿度降低，“凉燥”渐盛。在中医看来，肺脏及脾胃、情志、血脉、皮肤易受影响，表现为呼吸道疾病、秋季腹泻、消化性溃疡等，心脑血管病及抑郁、失眠、焦虑等问题也会有所增加。

根据气象预测，受厄尔尼诺影响，今年秋季我国长江流域及以南大部分地区降水以偏多为主，西南地区东部和华南等地气温明显偏高。

“从中医‘天人相应’的视角看，厄尔尼诺背景下，气候正呈‘燥湿并存、寒热交错’之象。”中国中医科学院广安门医院心血管科主任张振鹏说，这种特点更易引发三类健康问题：燥湿交替伤肺；外湿引动内湿，湿邪困脾；寒湿痹阻经络。

中医认为，人体顺应四时气机变化方能保持“阴平阳秘”。张振鹏说，今年秋分养生防病总原则为：润燥不忘温润、防寒先于防燥、祛湿重在健脾。

起居应早卧以养阴、早起以舒肺，夜里睡觉时盖好肚脐、后背、双脚。运动量宜轻，散步、慢跑、太极拳、八段锦最为相宜，强度以周身微热、尚未大汗为佳，运动后忌立即吹风受凉、冲凉、喝冷饮。

作为阴阳转换的关键节点，秋分也是食养的关键期。中医认为，此时应遵循敛阴护阳、少辛增酸、平和进补的原则，重点养护肺与脾胃。

“秋季进补忌猛补、峻补。”长沙市第四医院中医科主任李洁芳提醒，秋分暑湿未尽、秋燥初起，脾胃功能尚未完全恢复，不宜大量食用牛羊肉等温燥厚味食物，以免虚不受补、内生燥热，可选用山药、百合、

银耳、鸭肉等平和食材，温润滋养、补而不腻。

同时，日常应减少辛辣和重油食物摄入，避免耗伤肺津；适量食用山楂、石榴、葡萄等酸味鲜果，帮助收敛肺气、顾护肝阴；可常煮百合银耳梨汤，或用百合、桑叶、枇杷叶泡水，缓解口干咽燥、干咳等秋燥症状。

芋头、菱角等秋分时令食材，也需根据体质合理食用。专家提示，芋头淀粉含量较高，腹胀、脾胃虚弱及血糖偏高人群不宜多食。生菱角性凉，易损伤脾胃阳气、滋生湿气，脾胃虚寒者不可生食；菱角煮熟后性味甘平，健脾益胃，适合秋分时节食用，但糖尿病患者需控制摄入量。

## 秋季养生你做对了吗

## 秋冻不是刻意挨冻

人们常说“春捂秋冻”，“冻”到什么程度合适？

“秋冻不是刻意挨冻，关键是顺应气候、顾护正气。”中国中医科学院望京医院脾胃病科主任魏玮说，在气温变化平缓、身体健康且感觉舒适的前提下，不急于过度加衣，可随气温变化逐步调整；遇明显降温、大风或已感到寒冷时，则应及时保暖。

秋冻更非人人适宜。专家介绍，平素明显怕冷、手脚冰凉、体弱或反复感冒的人，患有心脑血管疾病的人尤其是中老年人，患有哮喘、慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病的人，不宜刻意受冷；儿童、老年人和病后体弱者应及时增减衣物。

## “增酸”并非人人适宜

中医认为“燥为秋季之主气”，燥邪易耗伤人体津液，引发干咳、咽喉干痒等症状。因此，秋季饮食调养以“养阴润燥”为核心原则，讲究“少辛增酸”。

中日友好医院呼吸医学中心副

主任张洪春说，秋季可适当多吃梨、百合、银耳等甘润、生津食物，适量食用乌梅、山楂、柠檬等酸味食物帮助敛肺养阴；还应少量多次饮用温水，少吃辛辣、燥热食物，以防助燥伤阴。

不过，并非人人都要多吃酸味食物。专家提醒，人们可根据个人耐受程度适量食用酸味果蔬，反酸、烧心的人不宜“增酸”。

## 收敛心神不是压抑情绪

进入秋季，有些人容易情绪低落。中医认为“悲伤肺”，过度、持久的悲忧可能影响身心状态。因此，秋季宜调畅情志、保持心态平和。

不过，专家提醒，收敛心神并不是压抑正常情绪，其关键在于“平”和“清”。如果持续情绪低落并影响睡眠、工作或生活，应及时寻求专业帮助。

“秋天日照变短，光线不足会影响人体阳气升发。”张洪春说，上午阳光好的时候到户外散步、让身体微微出汗，可以帮助阳气舒展，改善情绪。

## 腹泻不都是因为“受凉”

进入秋季，天气由热转凉，腹泻容易发生，但不能把原因都归为“肚子受凉”。

“在中医看来，泄泻和脾胃运化失常、湿邪相关，可有寒湿、湿热、食积、脾虚等不同证候。”魏玮说，平素脾胃虚弱的人，受凉或饮食不当可能出现腹泻；病毒、细菌感染、食物不耐受或饮食不洁也可能引起腹泻。

专家提示，秋季出现腹泻时，应先评估病情并预防脱水，不能只靠食疗或热敷“止泻”。焦米粥、山药薏米粥不能作为通用止泻方，也不能代替补液。山药粥可作为日常饮食调养方法，薏米性偏凉，明显虚寒者不宜盲目长期食用。

据新华社电