

秋分养得好 冬天生病少

身上这3个“进风口”记得关一关

春生夏长,秋收冬藏。二十四节气,是流转的时令符号,更是中国人顺应天时、调和身心的生活智慧。

秋分之后,北半球昼渐短、夜渐长,北方大部分地区已入秋,南方仍可能暑热未消,但早晚凉意渐显。此后阴气渐长、阳气内敛,卫表之气随之偏虚。风寒之邪乘虚侵袭膀胱经与头面孔窍,这是秋分对身体最直接的考验:不是单纯的冷,而是风裹着寒往身体里钻。



【健康】从动、食、衣、息四方面养好身心

动:避风通阳,平缓适度

秋季凉爽宜动,但运动量大时出汗较多,腠理开放,反易被凉风侵袭,建议选择轻松平缓的项目。

去公园晨练时,选背风向阳处,先慢走5分钟再练八段锦或太极;出汗即停,用干毛巾擦干颈背,别穿着湿衣服吹风。年轻人通勤骑车要戴防风帽和围脖。

秋分后,凉气爱往脖子里钻,加上不少人天天低头看手机、伏案工作,脖子僵、肩膀紧,推荐一个动作:靠墙米字操,一面墙,把颈肩拉开。

食:滋阴润燥,平衡寒热

秋分时节易出现口干干燥、皮肤紧绷、大便偏干等信号。昼夜温差拉大,饮食既要滋养津液,又要顾护早

晚渐增的寒气,推荐一碗汤、一杯茶,做到“凉性的润”与“温性的暖”搭配。

衣:守好三关,防风邪直入

很多人在秋分时节容易“局部露着吹风”——围巾不系、帽子不戴、领口敞着,让风邪长驱直入。建议大家护好“三关”。

头关:选羊毛混纺薄帽或透气抓绒帽,不闷汗又能挡风;骑电动车必戴,老人晨练戴至太阳升高。

颈关:“双层法”,高领打底+外搭羊绒围巾,风大时拉至耳下。

背关:贴身穿棉质或德绒背心,外衣敞穿时背心兜底;老人可以加薄马甲。

颈后不灌凉、后背不泛鸡皮、头不昏不紧——三者皆无,说明穿得足

够防风了。

息:舒展肺气,宣解秋郁

中医常说“肺主悲”,秋燥易伤肺津,肺气宣发不利索,人的情绪也容易跟着堵,出现闷闷不乐、提不起劲的“秋郁”。

建议早睡早起以舒肺气;白天正午晒太阳20~30分钟,振阳解悲秋。

中医认为“肺与大肠相表里”,疏通肺经与大肠经,既可润肺防燥,又能通腹排浊。

秋风未必伤人,怕的是颈部后方的门户没有关好。应对秋凉,关键在护好头、颈、背,不让风邪钻空子;顺应秋“收”,帮身体慢慢收敛、别过度耗散。阳气收得住、津液留得住,身体自然就安稳了。



【节气】秋分在“分”啥,到底怎么“分”

“分”的是昼夜和太阳走位

秋分时节的到来,通常意味着太阳直射点从北回归线向南经过赤道,此后继续南移直至南回归线,北半球的白昼进一步缩短,黑夜逐渐延长。也就是说,秋分的“分”,就像是北半球从昼长夜短到昼短夜长的一条分割线。

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍,“昼夜平分”只是秋分的表层含义,要弄清秋分的真正含义,要看太阳“走”到了哪个位置。二十四节气按太阳黄经划分,每隔15度一个节气。秋分,就是太阳运行至

地心视黄经180度的时刻。

这里所说的太阳“运行”,是从地球上看到的太阳周年视运动,背后是地球绕太阳的公转。前一个节气白露对应太阳黄经165度,下一个节气寒露对应195度。

秋分日当天,全球各地昼夜时间并非绝对“均分”。王科超解释,由于太阳看起来是有一定大小的圆面,加上大气折射的影响,太阳中心还在地平线以下时,人们就能看到它的边缘。因此,秋分日实际看到的白昼会超过12小时。“以北京地区为例,今年秋分日当天白昼时长约12小时8分钟。”王科超说。

“分”的是气候和农事作业

从字面意义上看,秋分意味着“平分秋季”。从常年情况看,秋分前后,我国多地气温较白露时进一步下降,长江中下游地区开始进入气象学意义上的秋天。南下的冷空气与暖湿空气交汇,常带来降雨和雨后降温,正所谓“一场秋雨一场寒”。

对于农民来说,这更是一段忙碌的时光。黄淮海地区的玉米、长江流域的水稻等作物陆续成熟,秋收、秋耕、秋种接续展开,田间迎来“三秋”大忙。收下眼前的果实,还要为下一季播种做准备。自2018年起,我国将每年秋分日设为“中国农民丰收节”,让这个古老节气又多了一份庆祝丰收、礼赞农耕的现代意味。



声明公告 刊登 13164692093

遗失声明 武汉黄陂翼洋建材租赁营业部遗失财务专用章420116101079883,张毅法人章42011610179884各一枚,声明作废。

遗失声明 潘开毅男,1992年—1994年就读于武汉市广播电视大学财务会计专业,贰年制,毕业证遗失,毕业证号:639420397,特此声明。

遗失声明 武汉新盛隆达物流有限公司(统一社会信用代码:9142011729241207X8)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明 百时(湖北)服装有限公司遗失公章、财务章、法人胡广斌私章、合同章、发票章,声明作废。

遗失声明 郑凯臣遗失警官证,警官证号:192937,声明作废。

遗失声明 武汉美之道电子商务有限公司(统一社会信用代码91420102MA4KWK13K,基本户开户许可证:J5210058911601,账号:17001401040011065,开户行农行武汉发展大道支行)遗失公章、财务章、法人章、基本户开户许可证,声明作废。

遗失声明 武汉亿金达网络科技有限公司遗失公章一枚,编号:无,声明作废。

综合新华社、人民日报健康客户端、《生命时报》报道

