



处暑养生正当时

中医教你润肺防燥养出好气色

□ 华西社区报记者 张丽

8月23日,我们将迎来二十四节气中的“处暑”。“处”意为终止,暑热至此渐退,秋凉初显。然而,此时昼夜温差增大,气候干燥,人体易受“秋燥”“秋乏”困扰。如何顺应自然规律科学养生?成都市彭州市中医医院肺病科副主任中医师黄合义从起居、饮食、运动等方面为您详解处暑养生要点,助您健康过渡到金秋。

处暑养生三大核心 防燥、防乏、养肺

防秋燥·养肺阴:滋阴润燥是关键

处暑后,阳气渐收,空气湿度下降,易出现口干咽燥、皮肤干痒、便秘等“秋燥”症状。中医认为,“肺主皮毛,喜润恶燥”,此时最需呵护肺阴。

饮食建议:

多食白色食物:雪梨、莲藕、百合、银耳等白色食材能滋阴润肺,可制成冰糖雪梨羹、百合莲子粥等。

增酸少辛:适量吃山楂、葡萄、石榴等酸性食物收敛肺气,减少辣椒、生姜等辛味食物,避免加重燥热。

物,避免加重燥热。

推荐药膳:

青椒拌豆腐:豆腐生津润燥,青椒开胃,适合食欲不振者。

百合莲子汤:安神养心,缓解秋燥失眠。

小贴士:晨起可空腹喝一杯温蜂蜜水,润肠通便;避免过量食用烧烤、油炸食品。

防秋乏·调作息:早睡早起解疲劳

“春困秋乏”是人体对季节变化的自然反应。处暑后阳气内敛,需调整作息以顺应“秋收”之气。

起居建议:

提前1小时入睡:争取晚上10点前入睡,最晚不超11点,避免熬夜耗伤阴液。

午间小憩:午后可闭目养神15~30分钟,缓解疲劳。

避免贪凉:夜间空调温度不宜低于26℃,注意腹部、关节保暖,防止寒气入侵。

适运动·补肺气:温和锻炼强体质

秋季是运动黄金期,适度锻炼可增强肺功能,提升免疫力。

运动建议:

首选户外有氧运动:散步、慢跑、太极拳、八段锦等,每日30分钟,微汗即可。

登山吸“清”气:山区负氧离子丰富,有助于清肺养心(但需量力而行)。

忌剧烈运动:避免大汗淋漓,耗损津液。

处暑常见健康问题及应对

呼吸道疾病预防:干燥易诱发咳嗽、咽炎,可常按揉“迎香穴”(鼻翼两侧)或熏蒸艾叶水润肺。

肠胃调理:夏秋交替时肠胃敏感,饮食宜清淡,可适量饮用山药小米粥健脾。

情绪调节:秋日易生悲凉情绪,建议多晒太阳、参与社交活动,或练习书法、冥想以静心。

处暑特色药膳推荐

青椒拌豆腐

功效:豆腐益气宽中,青椒开胃,适合初秋胃口不佳者。

做法:豆腐焯水切丁,青椒焯熟切碎,加香菜、香油拌匀即可。

百合莲子汤

功效:养阴润肺,改善睡眠。

做法:干百合、莲子提前浸泡,加水煮沸后转小火炖40分钟,加冰糖调味。

进阶推荐:

雪梨川贝盅:雪梨挖芯填入川贝、冰糖,蒸熟食用,缓解干咳。

五汁饮:梨汁、荸荠汁、藕汁、麦冬汁、鲜芦根汁混合,生津止渴。

专家特别提醒

黄合义医师指出,处暑养生需“三防”:

防温差感冒:早晚添衣,尤其老人儿童需注意“春捂秋冻”不可过度。

防“贴秋膘”误区:现代人营养过剩,进补应以清补为主,避免油腻。

防情绪波动:秋季对应“悲”情,可通过艾灸足三里、泡脚等方式疏肝解郁。

处暑是夏秋更替的枢纽,养生重在“润燥、敛阳、养肺”。顺应自然规律,调整饮食起居,方能气血调和,为冬季健康打下基础。若出现持续干咳、疲劳等症状,建议及时就医辨证调理。

