



秋分养生指南

昼夜均分护阴阳,润燥养收过金秋

□ 华西社区报记者 李思佳

9月23日,我们迎来了秋季第四个节气——秋分。秋分不仅标志着昼夜等长、秋色平分,更意味着阳气渐收、阴气渐长,燥气加剧。此时养生需紧扣“养收”原则,从作息、运动、饮食、保健四方面入手,才能顺应节气变化,缓解秋乏、秋燥,守护身体健康。

本期“四季之韵·节气养生”栏目邀请到成都市双流区黄水镇卫生院中医科的高亚敏,为大家介绍秋分养生小妙招。

规范作息

早睡早起敛阳气,适当“秋冻”不贪凉

睡眠:建议晚9-10点入睡、早5-6点起床,保证7-8小时睡眠,避免熬夜耗伤阳气;若白天易乏,可养成午睡习惯(尤其老年人),但不宜过久。

穿衣:遵循“秋冻”原则,以不感到寒冷为度,让身体适应降温;但老年人、慢性病患者需注意保暖,避免受凉。

寝具:气温降低后,及时撤去凉席,更换纯棉保暖床褥,毛巾被换为薄被,保护关节与脾胃。

适度运动

调动气血不耗阳,改善状态解秋乏

秋分运动需“适度”,避免大汗淋漓耗损阳气。慢跑可改善心肺功能、刺激代谢;登高能锻炼四肢协调,增强体力。

上班族久坐后可伸懒腰、做头皮操(十指指端由前向后按摩头皮,每天100下左右),促进头部供血,缓解困倦。

睡前可练“腹式呼吸”,平躺在床上长呼长吸100次,帮助排出体内废气,助眠安神。

健康饮食

润燥养肺为主,进补有度忌油腻

秋分“燥令伤肺”,饮食需围绕“润”与“养”,同时兼顾健脾。多吃滋阴润燥食物,如芝麻、核桃、蜂蜜、梨、百合、银耳、萝卜等;少食腥膻油腻、辛辣刺激食物,避免加重秋燥。

1.应节食谱

陈梅普洱茶:取普洱茶10克、陈皮5

克、乌梅10克,洗净后煮泡(首泡倒掉),能止渴生津、消食养胃,适合口干咽燥、食欲不振者;

茉莉薄荷茶:茉莉花15克、薄荷10克加蜂蜜冲泡,缓解疲劳、提神,阴虚火旺者及孕妇慎饮;

莲子益智茶:莲子30克、益智仁10克沸水浸泡30分钟,加冰糖调味,改善口苦咽干、疲倦乏力,体质寒凉者不宜饮。

2.药膳调理

石斛沙参炖鸡汤:土鸡250克(去皮切块),加石斛、沙参、茯苓各15克、生姜2片,大火煲沸后转小火1小时,加盐调味,能滋阴润燥、祛痰止咳。

山药党参猪肺汤:猪肺半个(切块翻炒去水),配党参、山药各15克、蜜枣2个,煲1小时,可补肺固表、益气健脾。

山药百合粥:大米100克,加山药、百合各20克(提前泡3小时),煮30分钟成粥,能化痰止咳、强健脾肺。

穴位与保健

穴位按摩,润燥又养气

1.穴位按摩

肺俞穴:位于背部第3胸椎棘突下,旁开1.5寸,是养肺关键穴。每晚端坐,双手握空心拳轻敲穴位数十下,再用手掌由下至上轻拍背部10分钟,能解表宣肺、清热理气。

大肠俞穴:在腰部第4腰椎棘突下,旁开1.5寸,可调节肠道。双手上下擦揉穴位3-5分钟,至局部温热,能缓解便秘、肠道不适。

其他穴位:太阳穴(眉梢与眼外角连线中点凹陷处)、百会穴(两耳连线与头顶正中中线交点)、风池穴(耳垂齐平的后颈凹陷处),轻按至酸胀,可提神醒脑、升举阳气。

2.实用保健法

热水泡脚:睡前用热水泡脚,能促进血液循环、敛藏阳气,改善睡眠质量。

叩齿吞津:每日3次,先闭目叩齿36次,再用舌搅动口36次,待唾液增多后漱口36次,分3次咽下(意守丹田),可强肾健脾、滋阴补虚。

揉腹搓腰:双手搓热后,掌根按肚脐交替逆时针、顺时针揉腹5分钟;按揉前臂支沟穴(手腕上3寸处)5-10分钟;最后搓热腰骶部5分钟,可行气通腑、改善肠道功能。

秋分养生,关键在“顺”与“养”,顺应阴阳变化,收敛身心,养护肺气、滋润燥邪。掌握以上方法,就能轻松应对“秋乏”“秋燥”,在金秋时节,保持精力充沛、身心舒畅。