



四季之韵 ▶ 节气养生

8月7日迎来了立秋。它是二十四节气中秋季的第一个节气,也是夏秋交替、阳气收敛、阴气始生的关键转折点。

很多人以为立秋即入秋消暑,实则立秋仍处末伏之中,暑热未消、湿气残留,同时燥气初生,是典型的“暑燥交替、湿热并存”的特殊时节。

成都市双流区九江社区卫生服务中心医生提示您:立秋养生的核心,不在于骤然进补、过度消暑,而在于顺应时节,收敛浮越的阳气、清解残留的暑湿、滋养初起的秋燥,平稳换季,为秋冬养生筑牢根基。

□ 华西社区报记者 李思佳

立秋≠入秋 暑湿未消燥气初起

这份“三防四法”养生清单请收好

立秋有三“防”

防燥

中医认为,“燥”为秋季的主气,称为“秋燥”。秋季燥邪当令,肺为娇脏,与秋季燥气相通,容易感受秋燥之邪,许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重。“燥则润之”,预防和治疗秋燥多用“润”法,保护人体津液不丧失。此时,应多喝水,适当吃一些有养阴润肺功效的食物,如百合、银耳、莲子、南瓜等。

防“散”

秋季养生宜“收”不宜“散”,食酸有助于收敛肺气,可以适当吃些酸味食物,如橘子、柠檬、石榴、番茄、乌梅、葡萄等应季果蔬。应尽量少吃葱、姜、蒜、韭等辛味之品。中医认为辛味通肺,可以助长肺气,如果摄入过多辛味的食物,容易造成肺气太盛,导致上火、便秘等秋燥症状。

防寒

立秋后,“秋老虎”尚在,但早晚已可见

丝丝凉意。

俗话说,“立秋一日,水冷三分。”立秋过后,随着天气逐渐转凉,在居家环境中尤其是夜间,空调不要开得过低,必要时适当关窗保暖。

此时,不应再过度贪凉,而是应顺应“阴津内蓄,阳气内收”的需要,在气温较低时着薄衣以御寒凉。日常应避免空调或电扇冷风直吹脖子、后背和脚部,这些血管丰富的部位应注意保暖与保护。

立秋四大核心法则

起居:早睡早起,适度秋冻

立秋后天地阳气收敛,人体需同步调整作息,早睡养阴气,早起舒肺气,建议23点前入睡,避免熬夜耗伤阴液、损耗阳气。俗语云“春捂秋冻,不生杂病”。初秋温度尚未骤降,无需过早厚衣裹身,适度微凉可锻炼机体抗寒能力,助力阳气收敛固藏。但需注意护好三处:大椎穴、神阙穴、三阴交,早晚温差超5℃及时增添薄外套,避免冷风直吹头颈、腰腹。

饮食:减辛增酸,滋阴润燥

夏季多食辛辣、生冷,易耗气伤津。立秋饮食遵循“减辛增酸、清润健脾”原则:减少葱、姜、蒜、辣椒等辛辣发散食物,避免加重燥邪;多吃酸味收敛食材,固护肺气、滋养津液。

立秋宜吃润肺润燥、健脾祛湿、收敛固气的食物,如:雪梨、百合、银耳、茯苓、山药、莲子、薏米、山楂、乌梅、石榴等。

立秋少吃辛辣烧烤、冰冷冷饮、油腻厚味、过度进补,避免燥火内生、湿气滞留。初秋切忌盲目“贴秋膘”!此时脾胃尚未从夏季湿热中恢复,骤然大鱼大肉,会加重脾胃负担,滋生痰湿,得不偿失。

运动:静收为主,忌大汗淋漓

夏季运动宜发汗排湿,立秋运动核心为“收敛、平缓”。此时阳气内敛,过度运动、大汗淋漓会耗损津液、外泄阳气,加重秋燥疲惫。

推荐初秋养生运动:散步、慢跑、八段锦、太极拳、静坐调息。最佳运动时间为清晨或傍晚凉爽时段,每次30分钟左右,微微发热即可,无需出汗。日常可轻拍八虚,疏通经络、排出余湿,适配初秋湿热体质。

情志:宁心安神,收敛情绪

秋对应五脏之肺,主肃降、主情志。初秋燥热交替,人易心烦易怒、焦虑失眠,也就是常说的“秋烦躁”。立秋情志养生重在平和沉静,减少急躁焦虑,少生气、少躁动。闲暇时可静心养神、闭目调息,让情绪随阳气一同收敛,肺气顺畅,身心自安。

