

# 处暑养生 6 大必知 睡好子午觉减轻秋乏壮阳气

# 处暑以后别贪凉



处暑是一年 24 节气中的第 14 个节气。处暑时，火热夏季已经到头了，暑气就要散了，是气候变凉的象征，表示暑天终止。

1、衣：穿着方面，要注意根据气温适时添减衣服。处暑节气正是处在由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛。这时不宜急于增加较厚衣衫，“春捂秋冻”，就是让体温在秋时勿增高，以利于收敛阳气。由于热往外走之时，必有冷交换而入。但是，夜里外出要增加衣衫，以爱护阳气，避免寒气入体。

2、食：处暑节气肝心少气，肺脏独旺，饮食上宜助气补筋，以养脾胃。应该保持饮食清淡，合理营养。不吃或少吃烧烤类的食物，这些食品容易加重秋燥对人身体的危害。适量增加优质蛋白质的摄入，如鸡蛋、瘦肉、鱼等。

3、住：处暑后气温逐渐下降，日夜温差增大，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换，此时起居作息也要相应地调整。要注意早睡早起，早睡可以避免秋天肃杀之气，早起有助于肺气的舒展。睡觉应关好门窗，腹部盖薄被，防止秋风扰动使脾胃受凉。白天只要室温不高不宜开空调。可开窗使空气活动，让秋天肃杀之气荡涤暑期留在房内的湿浊之气。

4、行(运动)：运动不宜太过，尽量选择运动量较小的活动，避免大量出汗。可选择做广播体操、打太极拳、散步等。此外，处暑之后，秋意渐浓，正是人们畅游郊野登高望远的好时机，可以开阔心胸、锻炼身体、陶冶情操。

5、思(情致)：叶落而知秋。古代文学名著《红楼梦》就有“秋风秋雨愁煞人”的名句，秋风秋雨易引起人们的情绪低落。怎样克服秋季的不良情绪呢？《黄帝内经》指出：保持精神上的安宁，减少肃杀之气对人体影响；减少神志外驰，以保肺之清肃之气。办法是尽量排除杂念，以达到心境宁静状态。

以消除疲劳，还能使大脑、身体得到充分休息，是养生美容的重要方法之一，应充分利用睡眠来调养身体。

## 二、多喝水、多喝粥，预防秋燥美容颜

处暑后，天气较为干燥、少雨，人体会因此不适，发生诸如皮肤紧绷、起皮脱屑、毛发枯燥、嘴唇干燥或裂口、大便干结等秋燥现象。而多喝水、多喝粥正是预防秋燥的好方法。

## 三、保护脐部，预防疾病

处暑节气过后，天气渐凉，肚脐部位的表皮最薄，对外部刺激特别敏感。如果对脐部防护不当，寒气很容易通过肚脐侵入人体，引发身体不适。而寒气如果在小腹部位积聚太多，还会导致消化系统、泌尿生殖系统方面的各种疾病。

## 四、少吹空调、少开电扇保健康

处暑时节早晚温差较大，肺炎、哮喘等呼吸吸道疾病很容易发作，也是高血压病、冠心病、心肌梗塞、中风等疾病的高发期。而经常吹空调、吹电扇，很可能引发肩周炎、颈椎病、痛风等毛病；还可能导致腹泻、胃炎和肠炎等消化系统疾病。

## 五、适量锻炼要坚持

锻炼活动是养生的重要一环。适量运动，可以促进血液循环、加快新陈代谢。

## 六、贴秋膘要循序渐进

进入初秋，夏天里比较差的食欲逐渐好转，人们开始主动或被动地贴秋膘，以便为应对秋冬的寒冷储存能量。但是，处暑节气时人的胃肠功能较弱，太多的肉类等高蛋白食品会加重肠胃负担，影响胃肠功能。

据《月令七十二候集解》说：“处，去也，暑气至此而止矣。”意思是炎热的夏天即将过去了。我国古代将处暑分为三候：“一候鹰乃祭鸟；二候天地始肃；三候禾乃登。”此节气中老鹰开始大量捕处暑养生猎鸟类；天地间万物开始凋零；“禾乃登”的“禾”指的是黍、稷、稻、粱类农作物的总称，“登”即成熟的意思。

## 一、早睡早起，睡好子午觉，保持充足睡眠

处暑节气正是由热转凉的交替时期，自然界中阴气增强，阳气减弱，人体的阳气也随着内收，“秋乏”也就随之出现。而睡眠不仅可

# 秋吃红薯 强身明目



# 身心健康

人体每天需要大约 6 到 8 小时的睡眠，但是有些人发现自己总是入睡困难，并且睡眠质量不佳。近日，针对睡眠问题，英国《每日邮报》网站给出了一些建议，不妨参考一下。

## 及时关闭干扰光线

人造光源会阻碍身体释放诱导入睡的激素，所以，卧室内尽量不要摆放电脑、电视以及智能手机等产生人造光源的物品。养宠物的家庭，建议不要让宠物留在卧室。

## 保持凉爽的睡眠温度

水果是人们心目中最健康的食品之一，有些人吃水果比主食还要多几倍。但你是否了解，吃水果是有讲究的，否则不仅无法达到保健的目的，反而会带来多种疾病。

## 一、忌饭后立即吃水果

饭后立即吃水果，不但不会助消化，反而会造成胀气和便秘。因此，吃水果宜在饭后 2 小时或饭前 1 小时。

## 二、吃水果忌不漱口

有些水果含有多种发酵糖类物质，对牙齿有较强的腐蚀性，食用后若不漱口，口腔中的水果残渣易造成龋齿。

## 三、忌食水果过多

# 躺在床上睡不着？4 招让你的夜间睡眠更完美

最适合睡眠的温度是 18.5 摄氏度左右，建议将室内空调温度设置在这个温度左右，当然，前提是要保证手和脚温暖，如果有必要，可以穿着宽松的袜子入睡。

## 周末也保持规律睡眠

有些人会感觉平时睡眠不足，利用周末多睡一会儿来补充。其实，这种做法并不一定有效果，而且还有可能会打破睡眠规律。每天

都在同一个时间入睡，睡眠时间大致相同，会让睡眠效率更高。白天打盹的时间最好不要超过半个小时，否则夜晚会更难入睡。

## 其他睡眠小妙招

入睡之前做一些准备工作也会给提高睡眠质量带来帮助。比如做做香薰按摩，做做伸展运动，想一些开心的事儿，听听放松情绪的歌曲等。

# 水果的 7 种吃法最伤健康

过量食用水果，会使人体缺铜，从而导致血液中胆固醇增高，引起冠心病，因此不宜在短时间内进食水果过多。

## 四、吃水果忌不卫生

食用开始腐烂的水果，以及无防尘、防蝇设备又没彻底洗净消毒的果品，容易发生痢疾、伤寒、急性胃肠炎等消化道传染病。

## 五、水果忌用酒精消毒

酒精虽能杀死水果表层细菌，但会引起水果色、香、味的改变，酒精和水果中的酸作用，会降低水果的营养价值。

## 六、生吃水果忌不削皮

一些人认为，果皮中维生素含量比果肉高，因而食用水果时连皮一起吃。殊不知，水果发生病虫害时，往往用农药喷杀，农药会渗透并残留在果皮蜡质中，因而果皮中的农药残留量比果肉中高得多。

## 七、忌用菜刀削水果

因菜刀常接触肉、鱼、蔬菜，会把寄生虫或寄生虫卵带到水果上，使人感染寄生虫病。尤其是菜刀上的锈和苹果所含的鞣酸会起化学反应，使苹果的色、香、味变差。



责任编辑 张维峰