



换季不慌 收好这份科学的秋季调养手册

立秋时节,气候特点是暑热尚在,秋燥当令。暑热多挟湿,容易影响脾胃功能,出现食欲不振、腹胀便溏等问题。燥邪则容易耗伤肺脏津液,导致咳嗽咽干、皮肤干燥等症状。

“医说就懂”

起居养生

避凉防燥 顺时调养

南方防湿

南方地区仍处在“三伏”闷热中,且降雨频频,湿气未消,衣服、被褥、枕头易发生霉变,敏感体质可能发生接触部位的红疹、水泡等,宜保持皮肤清洁、勤更换汗多衣物。

北方润燥

北方“暑去凉来”,空气干燥多风。起居需注意“润燥”,室内可适当使用加湿器。遇大风天气,外出建议佩戴口罩或纱巾,为口鼻营造相对湿润的“小环境”,缓解秋燥带来的咽干唇裂。

防暑护身

高温时段如12:00到14:00,要避免户外久留,或选择树荫下、通风处活动。早出晚归时,要注意天气变化,随身携带长袖薄服。

防三寒

防腹泻

防感冒

防寒从脚起

“医说就懂”

饮食调养

清润生津 科学食补

抵御秋燥

主动足量补水,抵御口干、咽干、便秘等耗伤津液的“秋燥”表现,建议常备温水,少量多次饮用。

银耳

百合

梨

蜂蜜

沙参

健脾补气

免疫屏障面临换季考验,暑湿盛、汗出过多,气随津脱,卫气不足,加上立秋后昼夜温差加大,此时正是外邪易趁虚而入的时段。

党参

山药

莲子

芡实

切忌盲目贴秋膘

昼夜温差增加,进食量不自觉攀升,加之“秋乏”缠身,易陷入“多吃不动”的困局。对脾胃虚弱者,大量摄入肥甘厚腻食物“贴秋膘”,反而加重脾胃负担,引发肥胖、消化不良等问题。建议根据自身状况适度增加营养,而非盲目进补。

“医说就懂”

运动与情志

动静结合 安神养肺

适度运动

选择温和舒缓的运动类型和强度,如太极拳、八段锦、散步、慢跑等,避免剧烈运动导致大汗淋漓,耗伤津液。也可适当进行户外活动,如登山、郊游等。

科学拉伸

▶ 新手可从每周2至3次,每次20至30分钟的中低强度有氧运动开始。
▶ 最佳运动时间为清晨或傍晚,避开正午炎热时段。

安神养肺

注意保持情绪平稳,避免过度悲伤、忧郁伤肺。通过安静活动来调节心情,收敛夏季外放的神气。

读书

品茶

听音乐

练书法

“医说就懂”

特殊人群专护

辨证调养 安稳换季

呼吸系统疾患人群

秋冬季节天气变化频繁,病毒性呼吸道感染增多;植物花粉、尘螨浓度升高,温湿度适宜细菌繁殖,要警惕过敏等反应。

心血管疾病患者

加强早晚血压监测,每日早晚固定时间测量血压并记录,发现波动及时复诊,调整用药方案。避免盲目“秋冻”,切忌激动生气。

肠胃脆弱人群

注意保暖,避免腹部受凉。远离生冷辛辣食物,适量摄入酸奶、醪糟、馒头等富含益生菌的食物,保持肠道健康。胃酸过多的人群,可选择碱性蔬菜(菠菜、芹菜),非酸性水果(香蕉、苹果),中和胃酸。

“医说就懂”

外治调理

按摩熏蒸 护鼻养肺

穴位按摩

迎香穴:用食指指腹按压鼻翼旁的迎香穴,轻轻按揉3至5分钟,以局部产生酸胀感为宜,有助于宣通鼻窍。

呼吸锻炼

如腹式呼吸、缩唇呼吸等,坚持练习有助于增强膈肌等呼吸肌力量,改善肺通气功能,对预防和缓解呼吸气短、胸闷等呼吸道症状有积极作用。

熏鼻疗法

辛菊百薄四物方

菊花 6克

薄荷 6克

辛夷 6克

百合 6克

用法

药物用水浸泡15分钟后大火煮开,小火煎煮10分钟。后放入薄荷,再煮5分钟后关火,熏蒸鼻腔10~15分钟,距离适当,切勿烫伤。

功效

疏风润燥通窍,改善风燥导致的鼻干、鼻塞等不适。

“医说就懂”

时令食疗

润燥调养 对症选方

莲子百合炖雪梨

材料:雪梨半个、百合15克、莲子15克、陈皮3克、冰糖适量。
做法:雪梨去皮切块,食材入锅,加水煮开后转小火炖20分钟,加冰糖调味。
功效:养阴润肺、清心安神。
适用:干咳、心烦、失眠等燥热伤肺心者。

菊花枸杞茶

材料:枸杞子10克、菊花3克。
做法:放入茶杯,加沸水焖泡半小时后饮用。
功效:清肝明目、养肝柔肝。
适用:双目干涩、视物模糊等燥伤肝阴者。

南北杏瘦肉汤

材料:猪瘦肉200克、苦杏仁10克、甜杏仁10克、陈皮3克、精盐适量。
做法:瘦肉切块焯水,与其余食材入锅,加水煮开后转小火煲1.5小时,加盐调味。
功效:健脾补气、下气止咳。
适用:疲倦乏力、咳嗽痰咳等肺脾气虚者。