

处暑节气, 饮食方面如何注意?

处暑过后, 秋意渐浓, 气温由炎热开始向寒冷过渡, 体内阴阳之气的盛衰也随之转换。江苏省中西医结合医院治未病中心主任、主任中医师韩晓明提醒, 进入处暑节气以后, 气候逐渐干燥, 养生应以“滋阴润燥”为宜, 以免受燥邪伤害。

处暑节气饮食要“滋阴润燥”少辛辣

处暑是秋天的第2个节气, “处”有终止的意思, 处暑, 表示炎热散去, 秋天到了。这个时候有两个气候特征, 一个是早晚凉、白天热, 处暑时节之后仍有一段中午气温较高, 大约再等上十天半个月, 才会实现真正的秋凉; 第二个气候特点是会有“燥”的情况出现, 这段时间气温渐渐下降, 空气含水量低, 气候相对比较干燥, 人体在这样的环境下, 很容易出现咽干舌燥、上火等症状, 这也就是人们常说的“秋燥”。

如何解决“秋燥”的问题呢? 处暑节气后气候会逐渐变得干燥, 容易引起呼吸道的不舒服, 所以我们应该多吃一些滋阴润燥的食物, 避免燥邪伤害。养生原则为滋阴润燥, 兼祛暑湿。饮食宜少辛增酸, 多食酸甘、质润之品, 以养津液、防秋燥, 如百合、葡萄、梨、玉竹、沙参、木耳、芝麻、莲藕、

蜂蜜等, 像西瓜这类大寒的瓜果则少吃或不吃了, 适当地煮些绿豆汤也是不错的选择。

起居有讲究 睡好子午觉 夜间腹部盖薄被

起居方面需要注意, 首先要调整睡眠时间, 早睡早起早健康。睡好子午觉, 遵循“阴精收藏, 收敛神气”的养生法则, 适当增加睡眠, 保存能量、养精蓄锐。不宜急于增加衣服, “春捂秋冻”之意, 是让体温在秋时勿高, 以利于收敛阳气, 因为热往外走之时, 必有寒交换进去。但是, 夜里外出要增加衣服, 以保护阳气。睡觉的时候应关好门窗, 腹部盖薄被, 防止秋风流通使脾胃受凉。白天只要室温不高不宜开空调, 可开窗使空气流通。

还有需要注意的是, 处暑节气气候变数较大, 雨前气温偏热, 雨后气温偏凉, 易引发人的风寒或风热感冒, 特别需要当心。

处暑后有以有氧运动为宜

处暑节气还需要注意适量运动, 为我們的身体健康提供保障, 不过在保持适量运动的同时, 还得注意不在心情低落时锻炼, 苦闷的情绪会增加脏器负担, 不适合锻

炼; 晨跑要在安静且干净的公园进行, 不宜在马路边晨跑, 应避免汽车尾气和灰尘对身体产生伤害; 运动要以有氧运动为主, 处暑过后天气渐凉, 爆发性的无氧运动易引发身体不适, 可进行慢跑、爬楼梯、瑜伽等项目; 运动时带件外套, 运动完及时披上, 以防出汗后吹风着凉。

要学会调整情绪 保持心情舒畅

人一到秋天就容易产生悲凉之感。秋风一起, 人体开始收敛, 皮肤就不往外扩张了。同时, 我们的心情也开始收敛, 这时候很容易让人联想起来一些不好的事情, 人便不由自主地悲伤起来, 这实际上就是悲伤肺。

秋属金, 对应是肺。悲伤肺, 即悲忧伤感的情绪能伤害到肺气。一旦伤到了肺气, 咳嗽、咳痰这些上呼吸道的症状就会出现。

此时, 我们要学会调整情绪, 尽量保持内心宁静、神志安宁, 让心情舒畅。如果遇到伤感的事情也要学会排解, 出去散散步, 呼吸一下新鲜空气, 或者跟好朋友聊天、打拳、练书法、听音乐、弹古琴、种花草等, 这些都是可以怡情养性, 让我们保持心情安宁、舒畅的好方法。

处暑过后, 暑气渐退, 天气开始变得干燥。肺“喜润恶燥”, 易受秋季干燥的气候影响, 出现干咳少痰、鼻腔干燥、唇干口渴等症状。处暑前后该如何养肺防外邪呢?

养肺润肺是关键

“董医生, 我老毛病又犯了, 这几天又咯血了。”一大早, 65岁的刘大伯匆匆走进浙江中医药大学附属第二医院呼吸内科主任医师董雷的诊室。原来, 刘大伯有支气管扩张病史, 每年夏秋交替之时, 天气越来越干燥, 病情容易复发, 反复咳嗽、咯血不止。董雷给刘大伯开了润肺止血的中药汤剂, 及时缓解了症状。

董雷解释, 秋季天气干燥, 空气中水分减少, 容易引发干咳, 而支气管扩张的患者剧烈咳嗽后会引引起肺部毛细血管破裂出血, 从而出现咯血等症状。“近期鼻腔干燥后引起的鼻衄(鼻出血)、干咳少痰的患者多起来了, 这些疾病都跟‘秋燥’相关。”董雷说。

年轻人小何这段时间常常熬夜加班, 加完班又爱吃火锅、烧烤等重口味食品。最近, 小何扁桃体发炎了, 连吞咽白米饭都困难, 只能勉强吃些流质食物。董雷提醒: “现在天气本来就干燥, 这个时候如果再吃容易‘上火’的火锅, 就会‘雪上加霜’。”董雷建议大家, 进入秋季之后, 要及时调整饮食和作息, 不要贪恋辛辣燥热的食物, 避免熬夜劳累, 日常可多食用银耳、雪梨等滋阴润肺的食物。患支气管扩张、鼻炎以及其他基础肺部疾病的患者, 最好提前找专科医生咨询, 提高机体免疫力, 来预防疾病的发生发展, 这也就是中医倡导的“治未病”, 以减轻疾病带来的痛苦。

养肺抗邪两相宜

肺与自然界“息息相通”, 易受外邪侵袭, 故有“娇脏”之称, 每当有外邪入侵的时候首先影响的就是肺。董雷介绍, 呼吸道传染病大多与肺相关, 所以保持肺的健康具有重要意义。

外邪侵入人体后会产生各种症状及变化。中医从患者整体出发, 辨证论治, 扶正祛邪, 调整人体的脏腑机能, 达到阴阳平衡。“要注意, 任何药物都不推荐长期服用。对于中药预防方, 基础体质较好的普通人服用5至7天即可, 气虚乏力者可在医生指导下服用2周至1个月。”董雷强调, 中医更主张“一人一方”, 辨证论治。建议有需要的患者直接到中医呼吸科门诊接受个性化诊治。

此外, 服用中药代茶饮, 佩戴香囊, 使用芳香化湿、益气固表的方药, 也可提高机体免疫力、减少外邪侵袭。董雷提醒, 预防外邪, 还需要保持良好的个人卫生习惯, 尽量不去人多密集的地方。

处暑后“秋冻”要适度

处暑节气已至。中国中医科学院西苑医院主任医师许云介绍, 处暑代表暑气将去, 标志着炎热的三伏天即将结束。虽然在我国有些地方还会出现高温短期的回调, 但是绝大部分地区已经开始出现昼夜温差增大、气温下降的现象。现在办公室、交通工具上都有空调, 在这个时候会产生一些外寒。所以我们要在这个时间段, 适当进行一些“秋冻”, 可以增加身体的免疫力, 同时可以增加耐寒的能力。人体血管随着气温下降而收缩, 也会使血液循环加速, 促进心血管的功能。虽然我们提倡“秋冻”, 但是叫“该捂捂、该冻冻”, 什么意思呢? 就是有些地方还是要捂起来, 不能都露在外面。尤其要重视以下位置:

一是肩部, 肩部是肺经循行重要部位, 在这个时间段, 要开始穿着一些盖住肩部的衣物, 不要再穿类似于背心这样的衣服了。

二是腰和腹, 腰腹是十二经络循行以及奇经八脉循行的主要部位, 也是阳气之所在。随着外部气温下降, 体内阳气也在逐渐衰减。这个时候, 要护住腰腹, 尤其是爱美的女孩要开始减少穿着一些露脐装, 老年人要更加注意腰腹部位的保护。这里还要强调的是, 对于一些免疫力比较低的、体弱的老年人, 我们还是要加强衣物的增加, 而不是简单追求“秋冻”, 这时适当的保暖才是硬道理。



夏末秋初慢性病患者做好四件事

夏末秋初换季时节, 患有慢性病的老年人如何平稳度过? 近日, 国家中医药管理局召开“长夏的中医药养生”专题发布会, 首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉提醒, 夏秋之交, 患有慢性病的老年人尤其要加强日常养护, 减少疾病急性发作或病情加重的风险。

“虽然已经立秋, 但气候依然高温高湿, 患有慢性病的老年人体质偏弱、正气相对不足, 对环境的适应和调节能力都较差。”刘清泉表示, 天气热、出汗多, 加上暑热内扰, 血压、血糖等指标容易波动, 基础性疾病也易在此时反复发作, 慢性病患者要特别留意四个方面:

用药调整要及时。不少老人自我感觉

天气热时身体情况“好一些”, 血压、血糖相对有所下降, 便自作主张停药或减药, 这存在极大风险。血压、血糖等指标的控制和用药方案, 应通过连续监测和专业评估来决定。患者既要关注身体变化, 也要及时咨询专业医生, 由医生制定换季时的用药方案。

饮食清补护脾胃。清补是指“清淡有营养”的进补方式。暑热夹湿, 有慢性病的老人脾阳更易受困, 出现食欲不振、胃脘胀满的情况。建议饮食上清淡易消化, 适当食用山药、冬瓜、赤小豆、绿豆、薏米等, 少吃生冷瓜果和油腻厚味食物。清暑饮食推荐冬瓜汤、丝瓜汤、赤小豆或绿豆稀粥, 温热饮用, 不可冰镇再喝。日常尽量保持饮

食均衡, 若胃口持续不佳、身体沉重困乏, 要及时就医。

劳逸结合莫透支。有慢性病的老人应避免在正午阳光最强烈时段外出活动, 可选择早晨或傍晚气温相对凉爽时散步, 活动量以不感觉疲惫、活动后神清气爽为标准。注意保证15~30分钟的午间小憩, 闭目养神, 帮助恢复精力。

注意呼吸道防护。现在空调使用频繁, 室内外温差较大, 患有慢阻肺、哮喘等呼吸道疾病的老年人, 容易出现症状反复或加重的情况。建议定期开窗通风, 保持室内空气流通。如果出现发热、乏力、咳嗽、气喘、痰量明显增加等情况, 应及时就医, 不要拖延。