



立秋养生贵在“收”

8月7日迎来秋季的第一个节气立秋。中医专家介绍,立秋后阳气渐收、阴气渐长,人们需遵从秋季的养生方法,养阴润燥、收敛神气,其核心在于一个“收”字。

“立秋有三候,一候凉风至,二候白露降,三候寒蝉鸣。”中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光熙说,秋风主肃杀,万物于此时开始凋零,人体也随着自然气候变化,阳气开始内收下藏,腠理变得紧实,毛孔逐渐关闭以防外邪,若未能顺应时节调摄,则易感受外邪;随着昼夜温差增大,空气湿度下降,人体容易出现气道干燥欲咳的感觉,呼吸系统疾病亦开始进入高发期,慢性呼吸系统疾病患者更容易在这个季节病情加重。

针对立秋时节的特点,人们应当如何从情志、运动、饮食等方面调养?

李光熙介绍,中医认为,秋应于肺,而悲忧最易伤肺,因此,秋天切不可悲伤忧思,应保持精神上的安宁,不急不躁,可听舒缓音乐,经常练习缓慢有节律的呼吸方法。秋季气温适宜,可在跑步、打球等“动功”基础上配合八段锦、站桩等“静功”,动则强身,静则养神,动静结合可达心身康泰之功效。

“‘辛主散’,过食辛散之品易损肺气、伤津液,因此入秋应尽量少饮酒。”李光熙说,立秋时节也不宜过多摄入葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物。

“立秋后燥气当令,肺易为燥邪所伤,可食用梨、莲藕、百合等性味甘凉食物补充津液。”宁夏医科大学中医学教授郭斌说,此时湿气未退,脾虚者易生内湿,可食用薏米、山药、赤小豆等健脾祛湿;“贴秋膘”应先清后补,且平补为要,护脾为本,可食用陈皮、山楂助消化,以防滋腻伤胃。

专家提示,立秋过后,暑伏之气仍未散尽,但如若贪此秋凉,则常易咳嗽不止。人体的五脏腑穴皆会于背,入秋后要特别注意后背暖护以防病。除了三伏贴以外,采用中医温透外治技术外敷背部腧穴以温肺止咳、化痰行气通络,对于慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺结节等也有很好的治疗作用。

这份养生攻略让你健康换季

立秋标志着秋天来临,气候逐渐转凉,昼夜温差加大,燥气渐盛。节气更迭扰动人体阴阳平衡,此时养生重在养阴润肺、防燥护胃,方能顺天应时,调和身心。

○调饮食

立秋饮食养生,需把握“润、补、清、忌”原则。宜选梨、苹果等新鲜果蔬,搭配银耳、百合等滋阴食材,辅以山药、莲子等健脾益胃食材,清淡饮食,润燥生津。遵循少量多餐,细嚼慢咽,减轻脾胃负担。适时补水,少量多次饮用,运动后可补充淡盐水。依据中医“少辛增酸”理论,适当食用山楂、柠檬等酸味食物,固表止汗、增进食欲。同时,慎食辛辣刺激食物,以防损伤肺脏;忌生冷寒凉食物,避免伤及脾胃阳气,确保秋季健康。

○起居和作息

秋季天气逐渐转凉,人们的起居和作息时间应随之做出调整。秋季建议就寝时间:22:00—23:00,起床时间:6:00—7:00,适宜早睡早起,保证充足睡眠。

立秋时节早晚温差大,适宜穿轻薄透气的衣服,早晚加一件薄外套或披肩,做好保暖防寒。

秋季运动最好选择在清晨或者傍晚进行,运动不宜剧烈,避免大汗,推荐慢跑和太极拳。

○畅情志

气温下降、日照时间缩短易影响下丘脑情绪调节中枢,导致情绪低落。防治需以自我调节为主,遵循《素问》“使志安宁”的养收之道,保持心平气和。可通过听舒缓音乐、培养兴趣爱好实现,多思乐事、保持乐观,能有效抵御秋燥带来的负面情绪。

《黄帝内经》指出“心气虚则悲”,秋季干燥更易诱发负面情绪。养心需保持神清气和,培养乐观外向性格,如万物向阳生长。工作中挖掘兴趣点,生活里发展爱好,通过愉悦情绪促进气机通泄,不仅有益心脏健康,还能提升身体抵抗力。

○推拿养生

秋季主脏为肺,随着气温降低,人易出现咳嗽、咽干等症状。故应保持心态平和,切忌大怒。可以对鱼际和太渊穴位进行推拿,有润肺止咳、养阴安神的效果。

●鱼际

取穴:位于手掌大鱼际肌肉最丰厚处,大约在第1掌骨中点桡侧。

日常推拿:用另一只手的拇指指腹按揉此穴,每次3分钟左右。每日2次,力度适中。

功效:鱼际穴是肺经的穴位之一,有清肺热、利咽喉的作用,可缓解咳嗽、咽痛等症。

●太渊

取穴:位于腕前区,桡骨茎突与舟状骨之间凹陷中。

日常推拿:用另一只手的拇指指腹按揉此穴,每次3分钟左右。每日2次,力度适中。

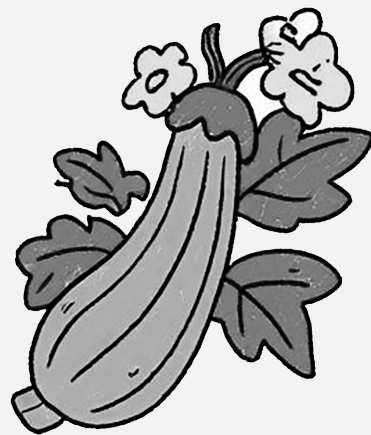
功效:太渊穴是肺经的原穴,具有补气养肺、止咳平喘的功效,可缓解咳嗽、气短等症。

□据学习强国

“吃苦”降火? 夏季这些蔬菜发苦 必须扔

近日,50多岁的赵阿姨因剧烈腹痛、恶心、呕吐、腹泻等症状,被紧急送往杭州市余杭三院。

没想到的是,让她遭罪的“元凶”竟是夏季餐桌上的常客——炒葫芦。



医生发现,赵阿姨面色苍白、出汗明显、神情痛苦,结合病史追问得知,她中午食用了自家菜园采摘的葫芦炒菜。

根据症状和进食史,医生怀疑为“苦葫芦中毒”。进一步检查显示,赵阿姨出现轻度脱水及电解质紊乱。

为何普通蔬菜会变“毒药”? 夏季这些蔬菜发苦必须扔

葫芦类植物(如葫芦、丝瓜、黄瓜)在特定条件下可能合成“葫芦素C”等毒素,这类物质具有强烈刺激性,即使高温烹饪也难以分解。一旦摄入,轻者引发胃肠道反应,重者可能导致低血压、休克、肾损害,甚至危及生命。

“这里面尤其要注意长时间日晒、缺水种植的葫芦。”医生强调,“杂交种子种出的蔬菜以及长期未采摘的老瓜果,这些有可能累积较高毒素。”

每年6-8月是葫芦科蔬菜中毒高发期,这与夏季高温潮湿的种植环境密切相关。老人、儿童、孕妇及免疫力低下者对毒素更敏感,需严格避免食用可疑蔬菜。

医生提醒,切勿因节约心理或过度相信“苦味清热”而忽视风险。健康饮食的核心是安全,遇到可疑食物时,牢记“宁可浪费,不可冒险”的原则。

苦瓜是个例外 不要和苦葫芦混淆

临床中,不少患者因混淆“苦瓜”与“苦葫芦”而误食中毒。

“苦瓜虽苦,但其苦味成分是安全的苦瓜苷。而普通葫芦、丝瓜若发苦,则需立即丢弃。”

建议居民通过外观初步辨别:苦瓜表皮布满瘤状突起,而葫芦表面光滑,形状匀称。



医生来支招 四步远离风险

尝味辨毒:烹饪前切小块尝味,若苦味异常强烈且持续不散,立即丢弃并彻底清洗厨具。

注意来源:避免购买来源不明的葫芦科蔬菜,自家种植也需定期检查植株健康状况。

科学储存:瓜果类蔬菜应存放于阴凉通风处,避免高温加速变质。

急救原则:误食后若出现恶心、呕吐、腹泻等症状,切勿自行催吐或服药,应立即携带剩余食物样本就医。

□据杭医生活健康

浙江分类广告

- 温岭市泽国金话筒教育培训部遗失公章一枚,声明作废。
- 温州绿康健康咨询服务部遗失公章一枚,编号33032410043196,声明作废。
- 海宁市长安镇宇辰汽车配件经营部(个体工商户)遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州尚颖贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州毓乐文化创意有限公司遗失公章一枚,声明作废。

- 浙江晨睿影视文化有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
- 杭州中优智联科技有限公司减资公告:经本公司股东决定,本公司认缴注册资本从100万元减至10万元,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视为没有提出要求。
- 临海市汉朗建筑材料商行(个体工商户)遗失公章(编号33108210206732)、法人章(杨园园印,编号33108210212534)各一枚,声明作废。

- 杭州羽辰物流有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 浙江中瓴电子商务有限公司遗失公章、财务章、法人章(张水祥印)各一枚,声明作废。
- 阿克苏诺贝尔漆油(上海)有限公司杭州分公司遗失由杭州市拱墅区市场监督管理局于2023年05月10日核发的营业执照正本,统一社会信用代码91330100MA28RY7N06,声明作废。
- 诸暨栖墅民宿管理有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。

- 杭州合佳建筑机械设备租赁有限公司遗失公章、财务章、法人章(丁建鹏印)各一枚,声明作废。
- 浙江叁兆光年数字信息科技有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
- 杭州影姐餐饮管理有限公司遗失公章一枚,编号33011010057087,声明作废。
- 科凝生物制药(深圳)有限公司遗失公章(行政名称章)编号4403080089516,声明作废。
- 桐庐乐游旅游开发有限公司遗失公章一枚,声明作废。