

# 初秋养生要滋阴润燥



8月23日是处暑,是24节气的第14个节气。处暑的“处”是“终止”之意,处暑指“夏天暑热正式终止”。处暑后,大部分地区雨季即将结束,将迎来秋高气爽的好天气。

医生建议,此时正是热转凉的交替时期,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气盛衰也随之转换,这个季节的起居作息、饮食养生也要相应地调整,养生应转向敛神、降气、润燥,抑肺扶肝。

## 气候特点:热、湿、燥共存

要养生,先了解气候特点。这段时间盛夏余热未消,气温仍然较高,本周我市雨水特别多,一旦下雨,湿气较重,天气以湿热交蒸为特点,人会感到很难受。

与同样湿热的夏季不同,干

燥是秋气候的一个基本特点。夏末秋初就会出现,下雨的时候湿热,一段时间不降雨,就会感觉燥热。“燥易伤肺”,这就是很多人这段时间会感到咽干舌燥、声音嘶哑、想多喝水的原因。

## 养生要点:饮食起居做起来

### ●起居——早睡早起养精神

中医认为,子午之时是阴阳交接之际,极盛及衰,体内气血阴阳失衡,必欲静卧,以候气复。换作现代标准即,每晚最好

在10:30上床,11:00以前进入梦乡;中午有条件的最好睡一觉,即使躺在座椅上闭眼静养15分钟也很好。

### ●日常——少吹空调多喝水

初秋早晚温差较大,肺炎、哮喘等呼吸道疾病很容易发作,也是高血压病、冠心病、心肌梗死、中风等疾病的高发期。经常吹空调、吹电扇可能引发肩周

炎、颈椎病等疾病。此时天气较为干燥,人体感觉皮肤紧绷、起皮脱屑、嘴唇掉皮、大便干结等现象,故多喝水、多喝粥可预防秋燥。

### ●理疗——秋季养肺吐纳法

初秋之时,可以按摩具有补阴作用的穴位,如太溪、三阴交、照海和肺俞穴。

都说“秋天养肺”,医生推荐用腹式呼吸养肺。临睡前或刚起床时,躺在床上做腹式呼吸,

缓慢地深吸气后再吐气,反复30次。也可以在晚餐后两小时先慢走10分钟,然后站立,两目平视,两足分开与肩同宽,全身放松,双手掌重叠放在脐下3厘米处,重复做上述腹式呼吸。

### ●饮食——滋阴润燥为主

经过一整夏的炎热侵袭,人体易热积体内,喜凉贪饮。初秋天气开始干燥,人们普遍容易舌干咽燥,饮食上宜酸补,忌辛辣,

应多食用些滋阴润燥的食物,如芝麻、蜂蜜、枇杷、梨、莲藕等,银耳、百合、莲子等清热润燥安神产品,有助于秋季睡眠。



## 食疗方:莲藕煲鸭

**材料:**水鸭半只,莲藕两节,生姜数片(可供3至4人食用)。

**烹调方法:**水鸭洗净切块,焯水,用生姜先爆炒一下备用。莲藕削去皮,切块。把备好的生姜、水鸭和莲藕放入汤煲中,倒入2000ml清水,大火煮开后转小火,煮约1小时,加盐调味即可。

**汤品点评:**立秋过后,鸭子肥美,莲藕盛产,都是最好的季节,所以很多人都会吃莲藕煲鸭汤。莲藕是一种很神奇的食物,生吃的时候是凉的,可以清热、凉血、生津止渴。熟吃则是温的,可以健脾开胃,益血生肌,补五脏。这里选择水鸭是因为它甘凉补益,比较适合初秋进补。水鸭相对于家鸭肉味更鲜甜,脂肪含量更少,所以通常炖汤都用水鸭,汤会比较清甜。

**制作贴士:**水鸭焯水后爆炒,骚味会更少。(婉宗)

# 报社秋季车展

9月13日-16日

地址:市体育村

- ▶ 报名并成功购车者前100名送洗车机;
- ▶ 101-200名送精品被一条;
- ▶ 同时可参加抽奖,礼品有:油卡、车载吸尘器、抱枕……

### 报名方式:

- 1.关注微信公众号“鹰城微车市”发送“姓名、电话、意向车型”,收到回复信息即为报名成功。
- 2.编辑短信“姓名、电话、意向车型”到15603751862,收到回复信息即为报名成功。

主办单位:平顶山日报社 平顶山市汽车行业协会  
媒体支持:平顶山日报 平顶山晚报 平顶山新闻网  
平顶山手机报 平顶山微报 掌上鹰城

平顶山传媒客户端  
平顶山日报党报报网

