

市场星报

安徽人的生活指南

健康
快乐

2018.8.19
星期日 戊戌年七月初九
今日8版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

秋季养生 为你量身定制一套“养生秘籍”

秋季是气温从热转寒，阳气渐收，阴气渐长的时节，也是自然界和人体从阳盛转向阴盛的关键时期，人体的阴阳代谢开始阳消阴长，因此精神、情志、饮食起居等，都应该顺应秋季的气候特征，以养收为主，来达到保健的目的。

记者 马冰璐/整理

穿衣

常备一件薄外套

初秋季节，天气略微转凉，但是暑气仍未褪去，所以温度可能呈现早晚略凉，而中午仍然较为炎热的表现。这个时候千万不要凭一时的感觉而随意增减衣物，最好身边常备一件薄外套，以防温度骤然变化，导致受寒感冒，或者中暑昏厥。但是也不要一下子增加太多的衣物，否则会削弱身体对外界气候的适应能力，更容易受凉感冒。但是在深秋季节，秋风大，气温低的时候，就应该及时增加衣物，尤其是体弱的老人和儿童，更应该要注意。

饮食

凉润为主少辛辣

秋季宜收不宜散，所以饮食上应该注意减少辛辣味道的食物，而适当增加一些酸味的食物。同时由于秋季燥邪当令，气候干燥容易损伤人体津液，导致干咳、少痰、便秘等情况，所以饮食上可以略微增加一些凉润的食物，但不宜进食过多寒凉的食物，以免损伤人体阳气。秋季可以适当增加食物芝麻、蜂蜜、枇杷、梨、百合、山药等食物。

居家

保持空气新鲜洁净

秋高气爽，适合给居所经常通风换气，保持室内空气新鲜洁净。同时起居也要注意早睡以顺应阳气的收敛，而早起使肺气得到舒展，防止收敛太过。在白天天气仍然炎热的时候可以继续使用空调、电扇等电器来达到合适的温度，而夜间气温凉爽时，可以适当开窗通风，既节省资源又保证舒适。

运动

散步慢跑最安全

秋季温度合适，是开展运动锻炼的好时机，具体的运动方式可以根据个人的实际情况来合理选择。但是在初秋时节，中午温度较高，还是建议在早起或晚上温度较为凉爽的时间进行运动比较合适。同时运动后注意及时擦汗，以免受风，引发疾病。通常来说散步、慢跑都是比较安全的运动方式，而有运动基础的人可以选择在天气好的时候进行户外活动，跑步、登山、远足等。

精神

欣赏美景愉悦心灵

秋季五脏应于肺，而肺在情志方面和悲忧相对应，所以如果过度悲忧会损伤人体肺气，而肺气虚弱，也会使人体对不良刺激的耐受性下降，容易出现悲伤忧虑的情绪。所以在秋季时，需要注意培养乐观愉悦的心情，保持情绪安宁稳定，来避免自然界的肃杀之气影响到自身。所以民间有重阳节登高望远的习俗，也是利用登高远眺，欣赏美景来达到心旷神怡、消散不良情绪的目的。

预防

重视保健防秋燥

秋季容易出现胃肠炎、咳嗽等疾病，在日常生活中注意预防保健，也是保证身体健康的重要内容。秋季注意饮食卫生，不吃腐败变质的食物，可以适当服用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药来缓解秋燥。贝母蒸梨、菊花茶、桔梗甘草茶可以缓解秋燥引起的咳嗽、咽干等症状，而山药核桃粥可以预防秋燥引起的便秘。

合肥不少社区“老人饭桌”风靡 ▽ 02版

多听音乐多放松
远离产后抑郁有妙招 ▽ 04版

“贴秋膘”不等于吃肉
专家：防“上火”、莫贪凉 ▽ 06版