

健康问诊

您身边的家庭医生



8月22日为处暑，民间俗语说：“争秋夺暑”，是指立秋和处暑之间，秋季好像已经来临，但夏天的暑气仍然未减。处暑期间的气候特点是白天热，早晚凉，昼夜温差大，降水少，空气湿度低。处暑作为秋季的第二个节气，中医认为正是秋燥逐渐加重的时候，在这个时节各种呼吸系统疾病的发病率会明显上升。处暑时节我们该如何养生防病，本期健康问诊将回答您关心的问题。

□蔡富根/整理

●防病

处暑节气这些疾病要防范

进入处暑后，人们经常提到的一个词就是“秋燥”，那么到底什么是“秋燥”呢？“简单来说，秋季天气干燥，湿度降低，‘秋燥’是人在秋季感受燥邪而发生的疾病。秋在五行之中与肺相应，‘秋燥’最容易危害肺部引起肺炎。”

山西省中医院脾胃病科主任医师苏娟萍给出了解释。除了肺部疾病外，肠道疾病、呼吸疾病在这个节气也开始频繁发作。秋季是各种水果丰收的季节，人们容易生熟不分乱食，加之进入秋季之后，人体的消化功能、肠道的抗病能力开始下降，再加上季节交替之时病菌滋生，食物容易腐败，所以很多人一不小心就会有肠胃方面疾病的烦恼，尤其对于儿童、老人来说，抵抗力相对较低，在秋季极易发生急性腹泻。

节，忽冷忽热的季节不仅让人难以适应，整个免疫系统也很难调整过来，所以感冒等呼吸系统疾病的发病率也就增高了。

“因为夏季人体出汗多，肌肉毛孔疏松，吹空调时间过长，寒气都集中在腿上，秋天一到，不通则痛，就会出现关节肿胀、疼痛的症状，严重者连走路都会觉得不舒服。”除此之外，咽喉炎以及儿童的感冒发烧也是需要预防的“秋季病”。苏娟萍建议，立秋以后尽量少用空调和电扇，注意冷暖变化。

此外，立秋湿度较小、浮尘较多，花草树木开始了新一轮的新陈代谢，各种导致过敏的因素同样容易“招摇过市”，加之空气受到污染很严重，而过敏原会刺激到鼻黏膜，所以过敏性鼻炎的发病率非常高。“要提早预防这些疾病，必须从现在开始，多拿凉水洗脸，有过敏性鼻炎的患者，要经常拿凉水或者凉盐水洗鼻，提早适应秋季日渐变凉的天气。”苏娟萍建议道。

□据《山西晚报》

●养生

时令已经进入处暑，处暑是我国传统二十四节气之中的第14个节气，处暑的意义是夏天暑热正式终止的意思。这个阶段的天气由热转凉，在这个阶段如果不注意，很容易生病。因此在处暑我们需要更加注意养生，那么处暑的养生饮食原则是什么呢？

□据《中国中医药报》

1.早睡早起



进入秋季后，人体出汗减少，人的机体进入一个生理调整阶段，水盐代谢开始恢复原来的平衡，心血管和神经系统负担缓解，肠道功能日渐正常，由此，身体就会出现各种不适应，一些在夏季时潜伏的症状就会出现，机体也会产生一种莫名的疲惫感，如不少人清晨醒来还想再睡，这种状况就是“秋乏”。

睡眠要充足，最好比平常多睡一个小时，因为只有这样，才能适应“秋乏”。

2.补肾养肝多吃咸

处暑节气，炎热的天气即将过去，处暑过后，气温逐渐下降，昼夜温差逐渐增大，但白天气温仍较高。此时饮食调养方面宜益肾养肝，润肺养胃。饮食上宜多吃咸味食物如荸荠、沙葱、粉葛等。

3.多喝水去秋燥



想祛秋燥必须养阴，而养阴的重点在于留住水分。除了多吃润润的食物外，水分的摄取也不可少。建议早上起床后喝一杯温水，可以让整个消化系统苏醒过来，肠子开始蠕动，就会想上厕所，当然也就不会便秘了，但是千万不要喝冷水，因为人的脾胃喜温忌寒，低于室温的水多喝反而有害健康。

4.吃粥补充水分与润燥

秋天早餐若能吃些温热粥或药膳粥，可说是养生一大良方，尤其是脾胃虚、消化吸收功能比较差的人，吃粥有助健脾胃、补中气。百合粥、银耳粥、杏仁粥、莲子粥、坚果粥与芝麻糊等，都是很好的养生早餐。中医提醒，老年人、体质较弱者，或是每年冬天都会明显感觉不舒服的人，应该从秋天就开始调理保养身体，多喝水、多吃滋润润燥的食物，以增强人体的抵抗力。

物，以增强人体的抵抗力。

5.多喝蜂蜜水少吃姜

营养学家说，季节进入秋天，要多喝蜜，少吃姜。因为秋天气候干燥，燥气伤肺，加上再吃辛辣的生姜，更容易伤害肺部，加剧人体失水、干燥。那么，人体就必须经常给自己“补水”，多喝水也就成了我们对付“秋燥”的一种必要手段。

专家建议，白天喝点盐水，晚上则喝点蜜水，既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而引起的便秘。在秋天经常服用蜂蜜，不仅有利于这些疾病的康复，而且还可以防止“秋燥”对于人体的伤害，起到润肠、养肺的作用。

6.通风透气，早晚添衣

处暑时节，正值初秋，暑热尚未退尽，此时不宜过早地添加衣服，以自身感觉不过寒为准，以提高机体对低温环境的适应能力。当然，“秋冻”还要因人而异，老人和孩子的抵抗力弱，代谢功能下降，血液循环减慢，既怕冷又怕热，对天气变化非常敏感，更应及时增减衣服。

一定要确保室内通风，白天只要室内温度不高就不宜开空调，可开窗使空气流动，让秋风涤荡暑期热潮湿留在房内的湿浊之气。睡觉时腹部盖薄被，以防脾胃受凉。同时，室内可养些植物，如盆栽柑橘、吊兰、文竹等绿色植物，可以调节节室内空气，增加含氧量。可在床头摆放散发香气的果

物，能起到促进睡眠的效果。需要注意的是，入睡之前莫贪凉，最好把窗户关上，以防寒湿之邪侵入人体。

7.护肠养胃



对于消化功能低下的人来说，除了及时治疗、尽量不喝酒、避免冷饮冷食、避免过度刺激的辣椒等调味品、少吃伤害消化系统的药物之外，还要消除不利于消化吸收的各种不良习惯。

按时吃饭。胃肠喜欢有规律的工作，到点就分泌消化液。少吃坏油。

煮调方法尽量采用蒸、煮、炖等，不要过于担心加热到软会破坏营养素，因为即便损失一点维生素，也比吃了不消化要好。维生素可以用丰富食物品种的方法来弥补。食物柔软。胃肠负担最小的食物是富含淀粉，各种抗营养因素又比较少的细腻食物。渣子太多的老玉米不适合消化不良者常用。



处暑来到—— 早睡早起防过凉 多喝温水去秋燥

●运动——中医处暑养生功

1.咀嚼鼓漱:

每天晨起和临睡前，有如咀嚼口香糖样(张大口)作上下颌运动100次。然后闭嘴，舌抵上颚鼓漱100次，使唾液满口，徐徐咽下，反复36回。咀嚼时，颊部肌肉会将滞留在左侧头部的血液向下牵引，送回心脏，促进血液回圈，抵御秋季凉气。

2.压揉承浆穴:

承浆穴在唇下凹处，以食指用力压揉，即可感觉口腔内会涌出分泌物。若糖尿病患者，在口渴之时，用力压揉此处10余次，口渴即可消失。不必反复饮水。这种分泌液不仅可以预防秋燥，而且含有可延缓衰老的腮腺素，同时可使老人面色红润。本法简单

实用，作为长期保健可以不受时间、场所的影响，随时应用。

3.秋季敲法:

肺与大肠相表里，由于秋燥易导致大肠蠕动变慢，形成季节性便秘。专家介绍秋季敲法。眼睛的正下方颊贵处，是大肠经络贯通处，只要有规律地刺激眼眶正下方或颧骨四周，就可使肠功能恢复正常。方法：并拢食、中、无名指，以指肚有节律地轻敲。早餐后10至15分钟，是大肠最易发生作用的时间。此时，做几分钟的秋季敲法，可立刻产生便意。便通则肺亦畅，整个精神状态也会明显改善。

□据《山西晚报》

●美食——处暑美味食谱



南瓜小米绿豆粥

材料：南瓜150g，小米一杯(电饭锅自带的量米杯)，绿豆半杯，冰糖适量。

做法：绿豆、小米浸泡半小时；南瓜去瓤，切小块。三样一同放入锅中，加适量冷水。大火烧开，撇去浮沫后转小火煮1小时，熬至南瓜和小米充分融合后，根据自己的口味放入适量的冰糖，待冰糖融化之后即可关火。

功效：南瓜性温，润肺益气、治咳止喘。小米补脾胃、滋阴养颜。绿豆性凉味甘，有润喉止渴等功效。



鸭仔蟹煲

材料：鸭肉400克，鸭仔蟹2只(小)，老姜片25克，葱段15克，盐、蚝油、豉油、姜汁酒、花生油各适量。

做法：鸭肉处理好后洗净斩件沥干水分，开白锅炒至干身后备用；鸭仔蟹洗净斩件，开锅下油，大火爆炒至蟹熟备用。再起锅，爆香老姜，下鸭肉，攒姜汁酒，加入适量水、蚝油、豉油，以盐调味，焖煮至鸭肉熟透后，放入蟹件，大火收汁，下葱段，上碟即成。

□据《广州日报》

处暑，这12个养生常识助你健康快乐

当值，这时可多吃滋阴润燥食物，防止燥邪损伤。如梨、冰糖、银耳、沙参、鸭子等养阴生津的食物，或黄芪、党参、乌贼、甲鱼等能益气保健的食物。

10.精神调养

处暑时节“宜安静性情”，时至处暑，秋意越来越明显，大自然逐渐出现一片肃杀的景象，此时人们容易产生悲伤的情绪，因此在精神调养上，处暑时节要注重收敛肺气，使神志安宁，使情绪安舒，切忌情绪大起大落，平常可多听音乐、练习书法、钓鱼等安神定志的课外活动。

11.多睡一小时

专家表示，增加睡眠一小时，并且保证有质量的午觉，可以让人保持精神，也可在冬天来临之前保存能量，养精蓄锐。尤其是对于老年人，随着年龄的增长，老年人的气血阴阳俱亏，会出现昼不精，夜不瞑的少寐现象。因此可以在晚上提早入睡，并且坚持午睡的好习惯，即使睡不着，但闭目养神也是对身体有好处的。

12.避免过早添加衣物

秋季养生小常识提示说“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。同时，早晚比较凉了，要注意增加衣服。



从养生的角度来看，处暑节气适宜进食清热的食物，如银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、干贝、海带、海蜇、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类及奶类，但这些食物一次进食不可太多，做到少食多餐。另外，随着气候渐渐干燥，身体里肺经