



本报记者 戴虹红 通讯员 黄思佳

8月23日将进入处暑,这是秋季的第二个节气。“处”的本义是“止息”“停留”,“处暑”表示酷热难熬的天气到了尾声,之后暑热逐渐消退。但真正开始有凉意,一般还是要到白露之后。

浙江省中医院常务副院长、主任中医师张弘提醒,处暑之后,秋燥开始出现。燥为秋季主气,燥过头就称为燥邪,中医认为燥邪犯肺,也就是说这个时期,喜润恶燥的肺脏最易受伤。

### 想要睡得好 试试“早慢泡”

处暑时节,人体内一般会有夏季带来的热毒,加上秋燥伤肺的阴液,会感到皮肤紧绷甚至起皮脱屑、头皮屑增多、口唇干燥或裂口、咳嗽(以干咳为主)、鼻咽冒

# 明日处暑 热意逐步减退 护肺脏防秋燥是关键

火、大便干结等症状。此时节,呼吸道疾病、消化道疾病、皮肤干燥、抑郁、心血管疾病等多发。

想防范燥邪,保护肺脏,张弘表示,此时节睡眠有讲究。

首先要早睡早起,可舒展肺气。中医提倡顺应自然节气,因此建议早睡早起,早睡可顺应阴精收藏,以养“收”气,早起可顺应阳气舒长,使肺气得以舒展。

其次起床要慢,可以舒缓血压。处暑后,早晚天气逐渐变凉,起床时不要太猛,而应躺在床上,活动一下四肢和头部。对于高血压患者,建议起床时遵循“三个半”原则,即醒后平躺半分钟,坐起后保持半分钟,把腿放在床沿坐半分钟,然后再下床活动。

此外,睡前可泡泡脚,有助活血解乏。可用通经活血的中药煎水,然后加些热水来泡脚,舒筋活血效果好。入睡前泡一泡,能消除疲劳,助睡眠。

### 饮食有宜忌 情绪要平稳

饮食方面,可多喝开水或蜂蜜水,食用应季新鲜水果,少吃

寒性水果。多吃益肺的食物,如梨、甘蔗、荸荠等,多食清热安神养生粥,如薏米百合粥、银耳莲子粥等养护肠胃。

避免过早添加厚衣服,但早晚温差大,晚上外出记得及时添衣物,活动汗出时及时脱去外套,即及时穿脱衣物。

此外,切忌情绪大起大落,平常可多听音乐、练习书法等安神定志的活动来舒缓夏秋换季易悲伤的心情。

### / 养生食谱 /

此外,张弘还推荐了两款简单易学的家庭药膳。

**百合红枣蒸南瓜:**取适量百合、红枣和南瓜,清洗处理后,所有食材上锅蒸熟即可。不仅美味可口有营养,常吃还可滋阴润燥、补益心肺、清心安神。

**滋补鸭汤:**处暑时节各地有吃“处暑鸭”的习俗,鸭肉味甘性凉、不温不热,适合处暑之际食用,而且此时鸭子肥美鲜嫩,肉质口感上佳。炖汤时还可加入当归、黄芪、白芷、党参等滋补药材,滋阴降燥,是一道不错的时令靓汤。

### 喝一喝揉一揉 让胃温暖一秋天

天气逐渐转凉,很多人知道秋天要防燥润肺,但很少有人知道秋天是适合养胃的季节。此时,可以喝一喝、揉一揉,让胃温暖一秋天。

首先推荐一款代茶饮——陈皮大枣生姜百合茶。将5克陈皮、5克红枣、5克百合、3克生姜放一起煮水,水开以后再煮5分钟,晾至温热喝,切记不要放凉喝。陈皮具有补胃和中的作用,大枣性温,可以健脾、益气、和胃,生姜也可以温中止呕,百合虽然性偏凉,但是秋季来临之时,寒邪逐渐增加,此外,秋季本身燥邪当令,配点百合是为防止食材温燥太过。

也可通过穴位按摩,健脾养胃。足三里穴是胃的下合穴,位置在膝关节以下三寸位置的胫骨前缘,向外量一寸,就是足三里穴。顺时针按揉20次,接着逆时针揉按20次,直至有酸胀感,每天揉按2次即可。

据CCTV生活圈、科普中国

### 太多太少都不宜 把握平衡是关键

不少人听说盐吃太多对健康有影响,干脆就不吃盐了,这样的做法靠谱吗?专家表示,不可取。

食盐中的钠离子是人体必不可少的矿物元素之一,其作用广泛,可维持细胞渗透压、参与维持神经-肌肉的正常应激性等,正常成人的血钠值在135-153毫摩尔每升之间,如果小于135毫摩尔每升就会出现嗜睡、精神萎靡等低钠症状。

血钠进一步降低,可出现重度低钠血症,如血钠低于120毫摩尔每升时,甚至会出现生命危险。

有研究发现,长期低钠饮食和高钠饮食人群患心血管疾病的风

险都比较高,适量摄盐反而可降低心血管风险。

所以,过度限盐不可取,体内

电解质大环境的平衡才最关键。

限盐并不等于无盐,大家不要从一个极端转向另一个极端。

世界卫生组织建议,成年人每人每天食盐摄入量不超过5克。

据养生中国

## 比别人怕冷 手脚冰凉难缓解 一守一补助你增强“火力”

### 三个原因导致亏虚

阳气为什么会亏虚?专家总结常见的三种原因。

**遗传因素:**父母阳气不足,孩子也很容易出现阳虚体质,这种往往比较难调理,需要长期调养。

**调理不当:**天天吃冰冷食物,导致脾阳不足,最终牵连肾阳不足。过度使用寒凉之药,如中药里有清热解毒效用的苦寒之药等。还有平时保养不当,如寒冷天气也仅穿单衣,使阳气受损。

**自然衰老:**随着人体自然衰老,可能会有阳气不足的表现。

### 注意守护和补养

阳气不足怎么办?首先,要守护好自身阳气,不做损伤阳气、耗散阳气的事情。

勿过度节食减肥,脾胃为人体后天之本,过度节食易引起脾胃中

气不足,影响人体阳气的化生。

勿滥用抗生素、清热解毒类中药,这类药物都属于苦寒性质,只适合阳证、实证、热证的体质。

勿熬夜,很多人超过晚上11时才睡觉,该休养的时候却还在耗散精气,阳气会逐渐虚损。

勿长期处在阴暗湿冷环境中,注重做好自身保暖。

勿久坐不动,缺乏锻炼,不见阳光,极易造成体内阳气不足。

在守好阳气的同时,如何进行补养?可通过以下方式。

适度晒背,身体诸多阳经行走于后背。

热水泡脚,既祛除全身寒气,又解乏,使全身舒缓放松。

动则生阳,定期做各种有氧运动,如快走、慢跑、八段锦等。

脾胃虚寒者可艾灸腹部神阙、中极、关元、气海等穴位,及腰背部督脉的穴位。据《中国中医药报》