

秋分是秋天过半的意思，秋分时节昼夜均长，人们在养生中应遵循阴阳平衡的原则，使机体保持“阴平阳秘”的状态。秋分节气过后，自然界的阳气由向外疏泄逐渐向内收敛，所以人们在起居、饮食、情绪、运动等方面也要相应调整。秋分节气如何科学养生？近日，记者采访了我市几大医院的医生。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

养生堂

A

顺应自然规律调节作息、饮食

山东第二医科大学附属医院中医科副主任医师江秀东和副主任医师朱晶瑜从起居、饮食两方面为市民介绍秋分节气养生知识。

起居方面 早睡早起养肺气

俗话说：“一场秋雨一场寒，十场秋雨好穿棉。”秋分时节，天气转凉，昼夜温差大，人体免疫力也会下降，这时细菌极易入侵，人也容易生病。秋分养生得当不仅能防治秋季常见病、多发病，还能增强人体对寒冷气候的适应能力，改善体质。

秋分过后，应早睡早起，以顺应秋季“养收”的原则，使肺气得以收敛，避免肺气受燥邪的侵害。虽然秋分后气温下降明显，应及时添加衣服，但也应适当“秋冻”，有利于增强人体的耐寒能力。

饮食方面 进补关键在对症

中医讲究“春夏养阳，秋冬养

阴”，秋分后的饮食应以清润为主，不要单一地食用姜、生葱、生蒜等辛辣香燥之品以及熏烤、肥腻之食。可以多吃蜂蜜、芝麻、杏仁等食品，既补脾胃又养肺润肠。萝卜、鸭肉、糯米粥、百合是很好的润肺养阴食品。秋季可适当吃些应季水果，如梨、苹果、葡萄等。但瓜类水果多属阴寒性质，不建议多吃，否则会损伤脾胃，尤其是脾胃虚寒和胃腹疼痛的人更不能多吃。总之，秋分节气饮食应多样化，多吃耐嚼、富含纤维的食物。进食时细嚼慢咽，不仅利于食物的消化和营养物质的吸收，还可以生津润燥。

秋分节气进补应以食补为主，比如吃芹菜可控制血压；吃萝卜可健胃消食、顺气宽胸、化痰止咳；吃山药能健脾胃。核桃、花生、红枣、扁豆、藕等也是进补的佳品。食补的同时应注重排便通畅，避免体内废物滞留，被肠道再次吸收。

B

三款药膳润养身心

秋分时节空气干燥，人体易受燥邪侵袭。在此，潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超为市民推荐三款应季药膳。

药膳推荐一 山楂炖牛腩 (2人至3人量)

用料：山楂6克，大枣10克，橘皮6克，牛肉400克，胡萝卜200克，绍酒、葱、姜、盐各适量。

做法：山楂洗净、去核；大枣去核；牛肉洗净，用沸水焯一下，切成4厘米见方的块；姜拍松，葱切段。把牛腩、绍酒、盐、葱、姜放入炖锅中，加入1000毫升水，用中火煮20分钟后，再加入1000毫升上汤，煮沸后放入胡萝卜、山楂、橘皮、大枣，用文火炖2小时左右至牛肉软烂即可。

功效：开胃健脾，补益气血。

药膳推荐二 雪橘炖银耳 (约1人量)

用料：橘红3克，雪梨1个(约500

克)，银耳(干)6克，冰糖50克。

做法：雪梨切块备用；银耳泡发。把雪梨块、冰糖、橘红、银耳放入锅中，加适量清水，大火煮开后转小火炖20分钟即可。

功效：清肺化痰，养阴生津。

药膳推荐三 白果百合鸡肉粥 (约2人量)

用料：白果5克，百合10克，鸡脯肉50克，大米100克，干虾仁30克，葱、姜以及花生油、香油、食盐、生抽、料酒、胡椒粉、嫩肉粉适量。

做法：葱切末，姜切丝；将鸡脯肉剁成鸡肉糜，加入少许生抽、花生油、料酒、胡椒粉、嫩肉粉、姜丝拌匀，腌好备用。煮一锅白粥，煲粥时可放少许干虾仁，待粥快好时加入白果、百合继续煮10分钟，再放入鸡肉糜煮熟，最后加适量食盐、香油，撒上葱末即可。

功效：滋阴润燥，止咳平喘。

秋天过半 养生秘诀看过来

C

做好三点拥有好睡眠

秋分时节，气温下降，人的新陈代谢和生理机能处于受抑制状态，易导致内分泌功能紊乱而致情绪低落，这种情绪低落俗称“悲秋”。克服“悲秋”情绪的方式，除了调理起居、饮食、精神等方面，保持良好的睡眠也有助于调整情绪。如何拥有良好的睡眠？潍坊市精神卫生中心副主任护师徐小勇给出以下三方面建议：

第一，加强光照。阳光能调动情绪，增强兴奋性。接受阳光照射过少会导致内分泌失调，进而出现情绪与精神状态的紊乱，从而影响身体健康。

第二，生活要规律。逐渐调整作息规律，饮食上应以清淡为主，忌油腻。

第三，多运动。闲暇时间，不妨多去外边走走，可以选择爬山、散步，从而增强体质和改善睡眠质量。

D

适度运动增强心肺功能

秋分之后是锻炼身体的好时节，那么，如何科学运动？

潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟表示，秋分后，秋高气爽，气温适宜，运动要适度，避免过度劳累，可进行户外运动，比如散步、慢跑、练瑜伽、打太极拳或八段锦等有氧运动，有助于促进血液循环，增强心肺功能。爬山也是一种不错的选择，登上高处望望远方，

颐养一下自己的心情。需要注意的是，运动量不宜过大，

应循序渐进，避免大汗淋漓，并要做好热身。此外，

秋季养肺，可通过深呼吸、腹式呼吸等呼吸锻炼方

法，增强肺活量，改善肺功能。

“秋分之后气温明显下降，

运动时一定要注意头部保暖，以免受风。”姜伟说，老年人外出时最好戴上帽子，洗头时的水温建议比平时高一些。脾胃虚弱、寒性体质或者怕冷、易腹泻的人，

可通过热敷肚脐或艾灸的方式，以驱寒助阳。此外，白天运动之后，晚上在泡脚时加入一些艾叶可以温阳散寒，改善四肢冰凉的现象。

