

立秋节气，标志着暑去凉来，气候逐渐由热转凉，此时人们需遵循“收”与“润”的原则养生，为此，潍坊市中医院临床营养科主任张永超从起居、运动、饮食等方面给出建议。

□本报记者 王路欣

顺应自然调整作息

立秋后应顺应自然界“收”的规律，调整作息，做到“早睡早起”，早睡可顺应阴气的收藏，早起有助于阳气的舒展。早晚温差逐渐增大，需注意添衣保暖，尤其注意腹部、脚部的保暖，避免因受凉引发感冒或肠胃疾病。

适度进行柔和运动

秋季运动宜选择柔和的项目，如散步、太极拳、瑜伽等，避免剧烈运动造成大汗淋漓而耗伤阳气和津液。运动时间可选择早晨或傍晚，运动后及时补充水分。

饮食宜增酸敛津

立秋后气候干燥，易出现口干、咽干、皮肤干燥等“秋燥”症状，饮食宜以润肺生津、健脾益胃为主，可增加酸味食物，如葡萄、苹果、石榴等，起到收敛肺气的作用，同时搭配润肺食材，如银耳、百合、梨、蜂蜜等。适当吃些山药、莲子等健脾食材，为秋冬储备能量。减少辛辣、油腻食物摄入，避免加重“秋燥”。

美食茶饮可助养生

●白果莲子炒鸡丁

用料：鲜白果8克，鲜莲子30克，鸡肉500克，蛋清80克，葱、盐、糖、淀粉、植物油适量。

做法：将鸡肉切成1厘米-2厘米见方的丁，加入蛋清、盐、淀粉拌匀上浆。鲜白果去壳，下入热油锅爆至六成熟捞出，剥去薄衣，洗净待用。将炒锅烧热，放入植物油，待油烧至六成热时，将鸡丁下入，放入白果翻炒，熟后沥油备用。原锅加少许油，放入葱段爆锅，加入料酒、盐、味精，倒入鸡丁、白果、莲子，翻炒几下，起锅装盘即成。

功效：敛肺止咳，宁心安神。

●胖大海桑菊茶

用料：胖大海3克，桑叶3克，菊花3克，甘草1克。

做法：所有用料放入保温杯中，加入沸水，闷泡20分钟后即可饮用。

功效：清热，利咽，生津。



余热未消 做好防暑湿+润肺阴

□本报记者 王路欣

立秋是“阳消阴长”的转折点，需“外防暑湿，内润肺阴”。为此，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）中医科副主任杨玲玲为市民介绍立秋应注意的事项，并给出养生建议。

●注意三个方面

温燥伤肺：盛夏余热未退（外热）叠加秋燥（内燥），易引发干咳、咽痛、皮肤干裂，中医称为“温燥”。

脾胃虚寒：夏季冷饮积寒未消，立秋后食用过多瓜果（如西瓜）将加重脾胃损伤，诱发腹泻腹痛。

情绪躁郁：因乙巳年“少阳相火在泉”的天象特性，易引发心烦失眠、焦躁易怒等症状。

●穴位养护要点

防感冒：每日艾灸风池穴、大椎穴。

护脾胃：隔日按压天枢穴、足三里。

安神志：酉时（17时-19时）揉按神门穴。

●特殊人群防护

儿童：重点防“秋季腹泻”，避免过量进食瓜果、冷饮等。

老人：晨练推迟至卯时（5时-7时）后，防凉风袭脑。

呼吸疾病患者：可佩戴丝绸围巾护大椎穴，饮杏仁露润肺。

秋季养生 注意四个方面

□本报记者 王路欣

立秋后，天气看似还热，不少市民的身体已经悄悄发出“换季信号”：早上起来嗓子干、吹空调久了容易腹泻。对此，阳光融和医院专家结合临床养生常见问题，给市民整理了一份换季养生指南。

●起居“两注意”

别整夜开空调睡觉，可开两小时后调为除湿模式，盖薄被护住肚子，避免着凉。

秋季血压易波动，早上醒后先躺30秒，坐起来等30秒，再下床。

●穿衣遵循“洋葱法”

立秋后早晚天气凉爽，穿衣搭配建议短袖+薄外套。老人和小孩着凉容易感冒，建议穿薄袜子护住脚踝，避免寒气从脚底进入身体。

●科学“贴秋膘”

立秋后，不建议跟风吃红烧肉，可换成清淡、营养的清蒸鲈鱼、白水煮虾，尤其适合三高人群。

脾胃弱的人，早上喝碗小米南瓜粥，加1勺芡实粉，更养肠胃。

应避免进食冰西瓜、冰镇啤酒和隔夜凉菜。

●抗秋燥吃三样

梨：将梨（1个）带皮切块，加2块冰糖一同煮水喝，润喉又补水，比生吃更护脾胃。

银耳：提前泡发后，和山药、莲子一起炖40分钟，放温后加1勺蜂蜜，连吃3天，能缓解皮肤干燥。

莲藕：买九孔藕（脆藕）凉拌，七孔藕（面藕）炖汤，每周吃2次，清热又通便。



□本报记者 王路欣

立秋后，人的情绪会因季节变化受影响，秋季抑郁症又名“秋悲”，是一种季节性心理疾病，主要表现为心情不佳，对生活缺乏热情，严重的则出现焦虑症状以及食欲低、睡眠差、无精打采、精神迟滞等。那么，立秋后，如何防止情绪“着凉”？对此，记者采访了潍坊市精神卫生中心主任护师徐小勇。

●适当增加光照

造成秋季抑郁症的第一大因素是光照不足。当人体光照不足时，由它控制的甲状腺素、肾上腺素分泌就会减少，降低快乐感。遇阴雨天或室内光照不足时，应尽量打开照明灯，使屋内光明敞亮，人在光线充足的条件下活动，可调动情绪，帮助消除抑郁症状。

●多到户外走走

秋季，人们对外界刺激的反应能力降低，工作压力大的白领、更年期女性、孕妇、产妇、老年人等抑郁症易感人群尤应注意。如果感到情绪不佳，不妨暂时放下手中的工作，到户外散步，可进行适当的体育锻炼，或找朋友聊天，都是缓解抑郁情绪的好方法。如果心理郁结实在无法排遣，不妨去看心理医生，听听专业的指导。

●理性面对现实

对男性来说，诱发抑郁症的心理因素，主要是事业、理想带来的压力；而对女性来说，主要是情感问题，常表现为亲密关系破裂或依赖需求受挫。此外，一些老年人处于内在生理机制的变化中，因退休或更年期的影响，情绪容易波动或存在失落心理，在秋季更容易出现精神抑郁。要明白，理想与现实总是存在差距，人的一生总会遇到坎坷或难题，要学会正确面对，切勿庸人自扰。

防秋燥 宜护阴润肺养脾

立秋 养生

情绪易『着凉』 三招可有效应对