

处暑后 这些养生方法学起来

处暑是二十四节气之中的第十四个节气，处在由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换，人们需在起居、饮食、运动、情志等方面进行相应调整，为秋冬健康打好基础。对于处暑养生的要点及注意事项，记者采访了三位相关专家。

□本报记者 王路欣 通讯员 邹腾飞



药膳推荐

“处暑寒来”非骤然，白天仍有“秋老虎”余威，昼夜温差变大，人体易出现燥气伤肺、脾胃不适、秋乏困倦等问题，人们需顺应时节变化，以药膳调和身心，方能平稳过渡夏秋交替。为此，潍坊市中医院临床营养科主任张永超为市民推荐了以下三款养生药膳。

银耳百合雪梨羹

材料：干银耳15克，鲜百合30克，雪梨1个，冰糖20克，枸杞10粒。

做法：银耳用冷水泡发2小时，去除根部，撕成小朵；雪梨去皮去核切块，百合掰成瓣洗净。锅中加1.2升清水，放入银耳，大火煮沸后转小火炖30分钟至出胶，加入雪梨、百合、冰糖继续炖15分钟，最后放入枸杞焖5分钟即可。

功效：润肺生津。银耳滋阴润肺，百合清心安神，雪梨生津润燥，三者搭配可有效缓解处暑后燥气伤肺引发的口干、干咳，适合多数人群饮用。

山药茯苓瘦肉粥

材料：大米100克，山药150克，茯苓15克，瘦猪肉80克，姜片3克，盐适量。

做法：将大米洗净浸泡30分钟；山药去皮切小块，将茯苓研磨成粉（或切薄片），瘦猪肉剁成肉末。锅中加1升清水，放入大米、茯苓、姜片，大火煮沸后转小火煮20分钟，加入山药、肉末继续煮15分钟至粥黏稠，加盐调味即可。

功效：健脾养胃。山药补脾益肾，茯苓健脾宁心，瘦肉补中益气。此粥温和易消化，能调理处暑后脾胃虚弱、食欲不振、腹胀便溏等问题，尤其适合老人和儿童。

莲子百合蒸南瓜

材料：南瓜300克，干莲子20克，鲜百合20克，蜂蜜15克，干桂花少许。

做法：莲子提前用温水泡发1小时（去芯）；百合洗净掰瓣；南瓜去皮去籽，切成3厘米见方的块，摆入盘中。将莲子、百合铺在南瓜上，蒸锅水沸后放入蒸15分钟至南瓜软烂，取出后淋蜂蜜，用干桂花点缀即可。

功效：清心润燥。南瓜补中益气，莲子清心安神，百合润肺润燥。此药膳清甜软糯，既能缓解秋燥，又能改善处暑后“秋乏”引发的失眠、精神不振，作为早餐或下午茶都很合适。

养生要点

对于处暑后的养生重点，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和潍坊市妇幼保健院中医科副主任李继晖给出解答。

早卧早起

《黄帝内经》记载：“早卧早起，与鸡俱兴。”早睡可调养人体中的阳气，早起可使肺气得以舒展，防止收敛太过。充足的睡眠可消除人体的疲劳，让大脑及肢体得到充分休息，还能显著提高人体的免疫功能，从而增强对流感病毒和其他呼吸道病原体的抵抗力。

此外，处暑节气正值由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。处暑时节需适当午睡。午时为阴阳交接之时，这时候人体阴阳盛极而衰，致使气血失衡，所以当静卧以对。睡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。

适度添衣

处暑时节，气温逐渐下降，暑气开始减退，但天气变化无常，即使在同一地区也会出现“一天有四季，十里不同天”的现象。常言道“春捂秋冻”，处暑时节穿衣不宜太多，以凉而不寒为宜，否则会影响机体对气候转冷的适应能力。对于平素体健之人，在可以忍耐的前提下适度“秋冻”，可提高人体对气候变化的适应性与抗寒能力。但对于年老体弱者及慢性病患者，不适合“秋冻”养生法，需要随天气变化增减衣物。

饮食调理

处暑后，应食用“补而不峻”“润而不膩”的平补之品，如银耳、南瓜、山药、莲子等。此外，红小豆、薏米等也是祛湿佳品，可煮汤或泡茶饮用，如红豆薏米茶。适合长夏季节湿邪困脾导致的脘腹胀满、食欲减退等症状。

适当食用滋阴润燥的食物，如百合、蜂蜜、梨、鸭子等，同时，可制作百合银耳莲子粥、冰糖雪梨银耳汤等药膳来润肺止咳。适合燥咳、咽干等症状。

多吃新鲜果蔬，如葡萄、苹果、黄瓜等富含维生素的食物，减少油腻、辛辣食物的摄入，以保持体内水分和营养均衡。

适度运动

处暑时节，可选择慢跑、太极拳、五禽戏

或作呼吸吐纳、扩胸运动等锻炼方式，以排出夏季郁积在体内的湿热。但运动时要注意强度不可过大，避免大量出汗而损伤阳气。

此外，还可以练习“漱泉术”，即每日清晨洗漱完毕，用舌在口中搅动，等到口中唾液增多，漱练数遍后，分3次咽下。长期坚持此方法，对滋阴生津、预防秋燥大有裨益。

中医理疗

处暑后暑热将退未退且多秋雨，加上夏季积聚的痰湿，湿热并行，人体容易出现疲倦、食欲不振、浑身乏力、大便不规律等湿邪困脾的症状。处暑已有秋燥，某些疾病在秋燥的作用下易复发或加重，如支气管炎、肺炎、喉炎、鼻炎等。此时，可以通过在神阙穴或其他特定穴位（如：大椎、肾俞、肺俞、风门、关元等）上进行药物灸热刺激，以达到益气温阳、祛湿健脾、补肾益肺的作用。对于儿童，可进行鼻部推拿、腺样体推拿、体质调理推拿等，以顺应阴阳、调补脾肾、未病先防。

秋季需注意培补脾胃，益气健脾，以强身健体。可常揉脾俞穴和足三里穴。脾俞穴在人体背部，手握空拳轻轻叩击脾俞穴数次或点按5分钟。足三里是胃的下合穴，按揉时请端坐凳上，用大拇指点按5分钟。

情志调节

处暑后，白昼变短，日照减少，气候趋于干燥，气温冷暖交替，这些气候变化会导致人体生理节律改变和内分泌失调，进而引起心理及精神紊乱状态，使人容易出现疲劳、情绪低落等症状。对此，潍坊市精神卫生中心主任护师徐小勇提出以下应对措施：

保证充足睡眠。早睡早起，适当午睡。

清淡饮食。多吃新鲜水果、蔬菜，多喝水。

积极心理暗示。多想想开心的事，避免沉浸在消极的心理中。

合理制订目标。把奋斗目标确定在自己能力所及的范围以内，逐一实现小目标，能有效降低紧张不安、焦急烦躁，对增强自信、保持内心宁静有积极作用。

积极融入集体。多参加集体活动，如聚会、联欢会、秋游等。

营造良好氛围。可以听些舒缓的音乐，将室温调到适宜的温度，阴天时打开室内照明等营造积极的氛围。

适度体育运动，释放郁闷情绪。体育锻炼可以调节人的神经系统，帮助排除体内的“致郁废物”，将压抑情绪宣泄出去。

多晒太阳。充足的日照会促进多巴胺的分泌，让人心情愉悦。

遇事坦然处之。平静地接受季节交替带给我们的种种感受，并随之调整自己的生活和工作节奏，体验季节更迭之美。

