

秋分“凉燥”渐盛 养收滋阴是关键



秋分是阴阳交替关键节气“两分”之一，天地间阳气渐退，阴寒渐生，对人体影响非常明显，稍有不慎，很容易伤风感冒，许多旧病也易复发。对此，潍坊市妇幼保健院中医科主治医师孙雪捷从起居、饮食、运动、保健等方面为市民讲解秋分节气养生要点。

□本报记者 王路欣

规律起居

秋分时昼夜平分，养生也应遵循阴阳平衡的规律，做到阴气内守。合理的睡眠是保证人体阴阳平衡的第一步。应遵循“早睡早起，与鸡俱兴”的原则，早睡顺应阳气之收敛，早起使肺气得以舒展。

秋季是人体阳消阴长的过渡时期，秋分过后，自然界的阳气趋向于收敛、闭藏，即“秋收冬藏”。早睡既能补充苦夏的少眠，也有利于收藏精气。秋季易犯“秋乏”，保持充足睡眠能防止疲倦、乏力。秋分过后昼夜温差大，需注意及时添加衣物，做好头部、肩部、腹部和脚部的保暖。

合理饮食

秋分后，燥渐至，饮食应以健脾、生津为主。

气候渐凉，脾胃容易生病。慢性胃炎、脾胃功能差的人群，应特别注意胃部保暖。在饮食中可加入养脾胃食材，如山药、茯苓、莲子、桂圆等。可借助饮食养肺，适当吃些温润的食物，如芝麻、核桃、糯米、蜂蜜等，还应多喝水。

另外，秋季对应肺金，应少食辛辣食物（有发散作用，容易耗伤津液）、增食酸味以收敛补肺。甘味食物有补脾作用，故酸味食物和甘味食物一起食用可起到滋阴润燥的功效。润肺生津、养阴清燥的食物有白萝卜、梨、石榴、葡萄、甘蔗、藕、百合、银耳等。

适度运动

秋高气爽之际正是锻炼的好时机，但此时人体处于阳气收敛、闭藏的状态，切忌运动量过大、出汗过多。比较适宜的运动有打太极拳、散步等。运动出汗后要及时更换衣物，以免被汗湿身，吹风后引起着凉。

坚持适宜的体育锻炼，不仅可以调养肺气，还可以提高肺脏器官的功能，有利于增强各组织器官的免疫功能和身体抵御外界寒冷刺激的能力。

调节情志

自古逢秋悲寂寥，秋季，人们的情绪容易因一件小事变得低落。中医认为，肺在志为忧，忧思过度则伤肺。过度忧思的人往往容易耗伤肺气，时间久了，肺脏容易虚弱，出现咳嗽难愈、气短懒言等病症。针对此类症状，中医建议常按摩太冲穴、合谷穴、太阳穴等穴位，也可进行适当的户外活动，走进山间田野，登高望远，感受丹桂飘香、层林尽染、硕果累累的畅达秋景。

按摩穴位

秋分时节应重视保养内守之阴气，不能抛开“养收”这一原则。肾是阴阳的根本，肺是身体的第一道防线，中医认为，二者互相影响，配合养补才能达到肾阳、肺气充足，防病于未然之效，可选取以下穴位进行保健。

命门穴

位置：第二、三腰椎棘突间。

功效：此穴属督脉，是益肾壮阳的要穴，对肾虚所致的泌尿生殖系统病症，有着良好的疗效。对于中老年人来说，常按摩此穴有强肾固本、温肾壮阳、补肾纳气和延缓衰老的作用。

操作：两手掌分别放至腰部命门穴，来回摩擦至有热感；或者两手握成虚拳，轻叩击命门穴，早晚各一次，每次约200下。

尺泽穴

位置：在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。

功效：此穴属手太阴肺经，肺经的经气汇聚于此，因此尺泽穴有宣肺止咳、平喘理气的作用。在临床上，常用于辅助治疗咳嗽、气喘、感冒、鼻炎等症。

操作：用拇指弹拨尺泽穴，每天100下至200下，或者用食指按揉尺泽穴，每天3分钟至5分钟，力度由轻到重，以局部出现酸麻胀痛感为度。

注意鼻部问题

燥为秋季之主气，秋季对应五脏中的肺脏，而肺为娇脏，喜润恶燥，主皮毛，开窍于鼻，故而秋季易出现咽干、咽痒、鼻腔干燥、干咳少痰、皮肤干燥皲裂、大便干燥等燥邪伤津的病症。秋季也是支气管炎、支气管哮喘、鼻炎等高发季节。

针对鼻塞、打喷嚏、流涕等症状，可以选择中医特色外治疗法（如针刺、鼻部推拿、中药熏蒸、中药足浴、中药内服、鼻部塞药、脐灸等），通过刺激经络，改善鼻部气血循环，共同发挥温肺散寒、通窍利鼻、健脾益气、实卫固表之功效。

三款养生药膳 改善秋季不适

秋分时节后，北半球昼短夜长，气温渐冷，凉燥之气愈发明显，标志着正式进入“深秋”。此时，人们可通过食疗来调理身体，对此，潍坊市中医院临床营养科主任张永超推荐了几款养生药膳，市民不妨试试。

□本报记者 王路欣

核桃山药爆木耳

食材：山药200克，黑木耳（干）15克，核桃仁20克，青红椒、姜、蒜适量，调味品适量。

做法：将黑木耳泡发，山药去皮切片泡水，核桃仁用小火焙香备用；水开下山药、木耳焯烫1分钟，捞出沥干；热油爆香姜、蒜，倒入食材大火快炒，加盐调味，加入水淀粉勾薄芡，关火拌入核桃仁即可。

功效：核桃仁营养丰富，能补充人体必需的钙、磷、铁等多种微量元素和矿物质，有补肾固精、润肠通便等功效；山药富含碳水化合物、膳食纤维、黏液蛋白、多种微量元素（如钾）和维生素，有补脾养胃、生津益肺的功效。秋分节气食养应本着“阴平阳秘”的原则，核桃搭配健脾益肺的山药和清润的黑木耳，可消除核桃仁的燥气，适宜此时食用。

石斛沙参炖鸡汤

食材：石斛8克，沙参10克，茯苓15克，鸡肉约500克，姜片、食盐少许。

做法：鸡肉切成小块备用；将石斛、茯苓、沙参洗净；以上材料一并放入锅内，加入适量清水，放入2片姜，先用大火煲开，再改小火煲1.5小时左右，加入少量食盐即可。

功效：鸡肉富含易吸收的优质蛋白，能增强体力，适合秋季进补；石斛可滋阴清热、益胃生津，能有效缓解口干烦渴、胃阴不足等症状；沙参有养阴清肺、益胃生津的功效，可帮助化痰、益气；茯苓具有利水渗湿、健脾、宁心的功效。此药膳具有滋阴润燥、生津止渴、清肺益胃、健脾益气的功效，特别适用于秋燥引起的口干咽痛、皮肤干燥、干咳少痰、食欲不振、体虚乏力等症状。

百合银耳莲子羹

食材：百合15克，银耳半朵，莲子20克，冰糖适量。

做法：银耳泡发撕成小朵；百合、莲子洗净备用；锅中加水，放入银耳，用大火煮沸，转小火炖40分钟至黏稠，加入百合、莲子继续炖20分钟，最后加冰糖融化即可。

功效：银耳滋阴润肺；百合清心除烦；莲子健脾安神。三者搭配可缓解秋燥引起的干咳、失眠等。

