

# 张家口市第一医院 北京天坛医院(张家口)脑科中心 北京朝阳医院(张家口)呼吸 疾病诊疗中心 北京安贞医院(张家口)心脏中心 处暑节气如何养生

处暑如何养生?处暑的到来意味着暑气尽,早晚转凉,秋天到了。那么你知道处暑前后如何养生呢?下面为您介绍处暑前后的17个养生小妙招,让你在这夏秋转季的节气里做好养生保健工作!

## 1、早睡早起,睡好子午觉

处暑节气正是由热转凉的交替时期,自然界中阴气增强,阳气减弱,人体的阳气也随着内收,“秋乏”也就随之出现。而睡眠不仅可以消除疲劳,还能使大脑、身体得到充分休息,是养生美容的重要方法之一,应充分利用睡眠来调养身体。建议大家保证充足的睡眠,改掉夏季晚睡的习惯,以晚上10点前入睡最佳,每天比夏天增加1小时睡眠为好,并保证早睡早起。

## 2、避免过早添加衣物

“春捂秋冻”之意,是让体温在秋时勿高,以利于收敛阳气。因为热往外走之时,必有寒交换进去。但是,夜里外出要增加衣服,以保护阳气。同时,早晚比较凉了,要注意增加衣服。

## 3、初秋防晒也重要

按照常理认为,秋天到了,阳光也开始变温柔,防晒霜已不是必需品了。其实,这种想法不正确,虽然气温下降,人们感觉凉爽,但事实上紫外线还和夏天一样强,加上秋天人们出游频繁,防晒依然是护肤大件事,不但应该继续使用防晒霜,防晒倍数还应和夏天一样,一般含防晒值的普通面霜并不能满足需求。

## 4、多饮少言防秋燥

中医认为,秋天对应人体的肺脏,秋燥伤人易伤肺,此时应多喝水,不要等到口渴再喝。中医有句名言“形寒饮冷则伤肺”,秋季天气已经逐渐转凉,还要忌寒凉之饮。干燥的秋天使人的皮肤日蒸发的水分在600毫升以上,秋天必须补水。通常,秋季每天要比其他季节多喝水500毫升以上,才能保持肺脏与

呼吸道的正常湿润度,但要注意多次少量。此外,每天不停地说话还会伤气,其中最易伤害肺气和心气,所以要注意“少言”。

## 5、家居、衣着多色彩

良好的视觉刺激,有利于消除秋乏。如果长期从事室内工作,可以在工作间、案头添置一些色彩艳丽并富有生机的饰物以及花草,女性可以多穿一些颜色比较明快的服饰,通过眼睛给我们的身体传递兴奋、喜悦的信号,促进脏腑功能恢复。

## 6、伸懒腰也可缓解秋乏

即使在不疲劳的时候,有意识地伸几个懒腰,也会觉得舒适。伸懒腰时可使人体的胸腔器官对心、肺挤压,利于心脏的充分运动,使更多的氧气能供给各个组织器官。

## 7、多吃白色食物

秋季气候转凉,空气也略显干燥起来。传统养生认为,白色食物入肺,也就是说白色的食物对肺健康是有促进作用的,养生效果很不错。

## 8、多吃清热安神食物

从养生的角度来看,处暑节气适宜进食清热安神的食物,如银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、干贝、海带、海蜇、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类及奶类,但这些食物一次进食不可太多。另外,处暑过后秋燥渐盛,为防止燥邪伤肺可多吃一些滋阴润燥食物,如梨、冰糖、银耳、沙参、鸭子等养阴生津的食物,或黄芪、党参、乌贼、甲鱼等具有益气之效的保健食品。

## 9、多吃果蔬多喝粥汤

处暑过后,气候逐渐变得干燥,而燥气伤肺,如果经常食用辛辣油炸类食品,则更容易伤害肺部,加剧人体失水、干燥。对付“秋燥”最好的方法就是多喝水,可在白开水中加盐或蜂蜜,尽量少吃油炸、烧烤以及热性食物,可多吃水果、百合和一些滋阴养肺、润燥生津的粥汤。夏秋

交叠,可以多吃酸的水果,比如橘子、山楂、青苹果等,少吃甜味的西瓜等。秋天早晨多吃些粥,既可健脾养胃,又可带来一日清爽。秋天常食的粥有:山楂粳米粥、鸭梨粳米粥、兔肉粳米粥、白萝卜粳米粥、杏仁粳米粥、橘皮粳米粥、柿饼粳米粥等。

## 10、做菜时少放佐料

应注意的是,秋季凉爽干燥,不少人一见天气转凉,不但开始进补,而且是葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等调料统统往菜肴里放。秋季,肺的功能偏旺,而辛辣食品吃的过多,会使肺气更加旺盛,进而还会伤及肝气。因此,建议在做菜的时候,注意调料的用量,要适度为宜,不要放过多的佐料。

## 11、少吹空调、少开电扇保健康

处暑时节早晚温差较大,肺炎、哮喘等呼吸道疾病很容易发作,也是高血压病、冠心病、心肌梗塞、中风等疾病的高发期。而经常吹空调、吹电扇,很可能引发肩周炎、颈椎病、痛风等毛病;还可能导致腹泻、胃炎和肠炎等消化系统疾病。

## 12、洗澡后尽快擦润肤霜

护肤品要根据季节转换及个人的皮肤状况而随时调整。入秋以后,应选择低刺激性、滋润度高、具有保湿功能的护肤乳液或乳霜。白天外出应注意防晒。晚上洗澡的时间不宜过长,水温保持在39℃以下,防止水分和油脂因过热而流失。洗澡后趁皮肤还未全干时立刻涂上滋润皮肤的乳液或护肤品,使皮肤表面形成一层保护膜,帮助皮肤保持湿润,防止皮肤水分挥发,从而有效减少皮肤干燥现象。

## 13、贴秋膘要循序渐进

进入初秋,夏天里比较差的食欲逐渐好转,人们开始主动或被动地贴秋膘,以便为应对秋冬的寒冷储存能量。但是,处暑节气时人的胃肠功能较弱,太多的肉类等高蛋白食品会加重肠胃

负担,影响胃肠功能。

## 14、养成腹式呼吸方法

腹式呼吸方法叶很简单,就是呼气的时候腹部是微微地向内隆起,吐气的时候,肚子慢慢地向内缩。但是这种呼吸方法可以让氧气充分地吸到体内转化为身体所需要的能量,和体内的废气获得交换,将废气排出体外,不但可以让你拥有更健康的身体,同时也维持一个均衡的精神状态。

## 15、多进行体育运动

可以选择散步、骑车、体操、慢跑、跳绳等,运动程度以全身稍微出汗即可。运动的同时可适度晒太阳。晒太阳的时间宜选择在傍晚,每次半小时左右,晒太阳时应选择避风处。通过适度的体育锻炼和晒太阳,可以感受到室外阳光空气的抚慰,提高人体对氧气的利用率,以促进人体的血液循环,保持体内旺盛的新陈代谢,使皮脂腺、汗腺得到正常的分泌,以滋润皮肤,防止皮肤干燥、瘙痒、脱皮等不适症状的出现。

## 16、可坚持冷水浴习惯

冷水浴锻炼必须采取循序渐进的方法,如秋天气温逐渐降低,人体对寒冷和冷水也逐渐适应,一直坚持,到了深秋和冬季,洗冷水浴也不感觉太冷。冷水浴时应循序渐进,包括洗浴部位由局部到全身,水温由高到低以及洗浴时间由短到长。

## 17、护理好脐部

处暑节气过后,天气渐凉,人们也开始从防暑降温逐渐过渡到防寒保暖上来。大家都知道寒从脚下生、养生先养脚的道理,却较少注意到肚脐也很容易受寒。肚脐部位的表皮最薄,皮下没有脂肪组织,但有丰富的神经末梢和神经丛,因此对外部刺激特别敏感,并且最容易穿透弥散。

(张家口市第一医院宣传科)