

“四时俱可喜，最好新秋时。”《中国天文年历》显示，北京时间8月23日18时2分迎来“处暑”节气，标志着炎热暑天即将结束，逐渐进入到气象意义上的秋天，气温开始逐渐下降。

新秋景色虽美，但白天热，早晚凉，昼夜温差较大，降水少，气候干燥，因此，人们在享受美好秋游之时也要注意做好自身的保健工作。处暑之后如何保健养生，来看看专家的建议吧！ □ 蔡富根/整理

天凉好个秋：今日18时2分“处暑”

处暑如何养生，快来做个计划！



养生

炎热暑天结束，处暑如何养生

处暑是秋季的第二个节气，处暑正处在由热转凉的交替时期，是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期。许多因素往往在不经意间影响着身体健康，且夏季过多的耗损也应在此时及时补充，所以秋季亦应特别重视养生。

早睡早起防过凉

处暑过后，逐渐开始出现“秋乏”“秋燥”。首先要改变夏季晚睡的习惯，建议每天多睡1个小时，争取晚上10时前入睡最好；并要早睡早起，还要适当午睡，这有利于化解困顿情绪，特别是老人。古代养生家认为，老人宜“遇有睡意则就枕”，尤其处暑过后。

民间有句老话：“处暑寒来。”处暑后，早晚温差增大，如果对夏秋之交冷热变化不适应，一不小心就容易引起感冒、肠胃炎等呼吸系统和消化系统的疾病，即所谓“多事之秋”。在生活起居上，应注意预防过凉、过寒，注意防寒保暖，尽量少用空调，经常开窗通风，尤其在晚上睡觉时，应在腹部盖上一层薄被，以防脾胃受寒。

滋阴润燥少辛辣

秋燥最易伤人体津液。建议多食蔬菜、水果等含有大量水分的食物，以补充人体的津液，防止自己在随后的日子里因为津气亏虚而患病。可以选择多吃点葡萄、蜂蜜、百合、莲子等清补之品，少吃韭菜、大蒜、葱、姜等辛辣煎炸的热性食物和调味品，尽量少吃寒凉食物，忌大量生食瓜果。对于脾胃虚寒者，尤其应该谨慎。

中医有“朝朝盐水，晚晚蜜汤”的说法。处暑后，早晨起来容易感觉口干、咽干，可以喝点淡盐水。早上喝淡盐水，洗肠又解毒，可润肠胃、通大便；晚上喝蜂蜜水，有助于美容养颜，并可补充各种微量元素，很适合在处暑时饮用。

常言道，“秋季进补，冬令打虎”。秋季食补以滋阴润燥为主，可选择乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜等。秋季适时进补，补充能量，为冬季做好储备。

药膳方面，如莲藕排骨汤（猪排骨500克，莲藕一段，水发海带200克，枸杞子20克等）能够补养脾胃、调养气血，适宜早秋时节食用；银耳红枣莲子汤（银耳10克，莲子6克，红枣10个）具有滋阴润肺、养胃生津、益气补脑的作用。

适当运动排湿热

处暑后，需改变夏季长时间在室内的习惯，可多安排些就地取材的运动，如扩胸运动、擦玻璃、远眺。适当进行户外运动，如快走、登山、打球等，以排除夏季郁积在体内的湿热，提高抵抗力，为即将到来的冬季奠定基础。

情绪平稳忌恼怒

立秋后，自然界出现一片秋风落叶的景象，人们易触景生情而产生悲伤的情绪，这不利于人体的健康。因此，处暑时要注意收敛神志，使神志安宁、情绪安静，切忌情绪大起大落，平时可通过听音乐、练习书法、钓鱼等方式以安神定志。

总之，谨记“处暑秋冻适增衣，重在养阴护阳气，早睡早起调情绪，气候变数湿热雨，登高练操除浊气，清热安神银耳蜜”，就能掌握处暑养生的要点。

饮食

立秋处暑养生吃点啥？

初秋（孟秋）从立秋到处暑，承夏热之余气，可久晴无雨，秋阳肆虐，温度较高，故有“秋老虎”之说。秋燥与温热结合可侵犯人体而出现咽干、腹泻等脾肺失调的症状，所以在这个时期，既要注意开始补充能量，又不能过于滋润，否则会有伤脾胃之嫌。

孟秋时节食材挑选举例

五谷：粳米、荞麦、薏苡仁、黄米。
蔬菜：茼蒿、菠菜、芹菜、莴笋、竹笋。
肉类：鸡肉、鸭肉、鹅肉、草鱼、对虾、甲鱼。
水果：香蕉、猕猴桃、杨梅、草莓。
调味品：柚子醋、草莓醋、西柚汁、苹果汁、香醋。

处暑4种时令蔬菜要多吃

处暑时节，虽然早晚凉爽，但白天天气依然很热，多吃新鲜瓜果蔬菜，不仅润秋燥，还能解暑促进消化。

1.芹菜：芹菜性凉，味甘辛无毒，平肝健胃，富含蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素C、氨基酸等。芹菜能兴奋中枢神经，促进胃液分泌，增进食欲，并有祛痰作用。

2.胡萝卜：胡萝卜味甘、性平，具有清热解毒、补中安脏之功效，非常适宜皮肤干燥粗糙或患黑头粉刺、角化型湿疹者食用。胡萝卜富含多种维生素，并有轻微而持续发汗的作用，可刺激皮肤的新陈代谢，增进血液循环，从而使肤色红润。

3.玉米：初秋时节，正值玉米上市，建议大家多吃些鲜嫩的玉米。因为其营养成分要比老玉米高很多。玉米富含膳食纤维，能促进肠蠕动，减少人体对毒素的吸收。其镁、钙和胡萝卜素等营养物质的含量也比一般谷物高，有防治高血压和清除自由基的功效，对延缓衰老十分有益。

4.白萝卜：秋季因为干燥，很容易因肺阴虚而出现肺热咳嗽的症状。白萝卜归肺脾经，可除痰润肺、解毒生津，主治肺瘘肺热，如果觉得肺部不适，秋季不妨用白萝卜来炖汤水饮用，有良好的食疗功效哦。

处暑时节食谱推介

青萝卜老鸭汤

原料：青萝卜600克，老鸭1只（约2500克），青花椒1克，陈皮5克，姜末3克，料酒、精盐、味精各适量。

做法：

1.将鸭子宰杀，用沸水烫透全身后，去净毛、内脏及爪、尾，用清水洗净，切成小块，汆水备用。

2.把青萝卜刮去外皮，去根，用清水洗净，切成滚切块；将陈皮用水浸软，洗净备用。

3.把砂锅刷洗干净，加水适量，置旺火上煲沸，放入鸭肉块、青萝卜、陈皮、青花椒、姜末、料酒等材料，加盖，改用文火煲4小时，点入精盐、味精调味即成。

用法：早、晚饭后温热服用，隔日1次，连服3～5日。



适宜病症：咽干喉燥、心烦不安、干咳无痰。适宜证型燥热袭肺。**功用**：清肺热，润脾胃。

注意事项：风寒感冒、体质阴寒者慎服。

生津止渴蜜珠果

原料：苹果半个，鸭梨半个，菠萝50克，杨梅干10粒，荸荠5粒，柠檬1个，蜂蜜20克。

做法：1.苹果、鸭梨、菠萝洗净去皮，分别用圆勺挖成圆珠或切小块，荸荠洗净去皮、煮熟、切块，杨梅洗净备用。

2.把5种水果摆成喜欢的图案，食用时将蜂蜜和柠檬汁倒在水果之上即可。

用法：每天1～2次，隔日服用。**适宜病症**：咽干口渴、大便燥结。**适宜证型**：秋燥伤津、脾湿不运。**功用**：生津止渴，和胃消食。

注意事项：过量服用会适得其反，容易因为水果偏凉而导致泛酸、腹泻。



马蹄木耳银耳汤

原料：水发木耳150克，银耳30克，荸荠180克，酱油、冰糖、米醋、橄榄油、湿淀粉、鲜汤各适量。

做法：1.将木耳、银耳去杂质，洗净，沥干水分，切成片；荸荠洗净去皮，用刀拍碎。

2.炒锅中放橄榄油，烧至七成热，把木耳、荸荠同时下入煸炒，加酱油、冰糖、鲜汤，烧沸后用淀粉勾芡，加入醋，起锅装盘即成。

用法：两餐之中温热服用，每天2次，连服3天。

适宜病症：咽喉不利、目赤肿痛、妇女月经不调、大便秘结。

功用：三者合用，清热化痰，滋阴生津。



防病

夏末秋初 科学养生轻松应对季节病

立秋过后，昼夜温差大，气温忽高忽低，往往是疾病的“多事之秋”。此时我们该如何科学养生、预防疾病入侵呢？

防暑降温要继续

首先，清热解暑类食品不能一下子从餐桌上撤除。一般来说，此类饮食能防暑敛汗补液，还能增进食欲。因此喝些绿豆汤，或者吃些莲子粥、薄荷粥是很有益处的。多吃一些新鲜水果蔬菜，既可满足人体所需营养，又可补充经排汗而丢失的钾。

二是寒凉饮食要减少。经过一个长夏后，人们的身体消耗都很大，特别是一些老年人，大多脾胃虚弱，因此，在选择食物时，不宜过于寒凉。

三是饮食营养要加强。不能只为了追求清热解暑，而使饮食过于清淡。事实上，到了立秋可适当吃肉食，有许多食品如鸭肉、泥鳅、鱼、猪瘦肉、海产品等，既能清暑热，又可补益，可放心食用。

不要急着贴秋膘

春夏养阳，秋冬养阴，秋季适当进补，是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机。不过立秋前后的气温仍然较高，这时吃狗肉等热性食物来“贴秋膘”很容易上火，还是适合吃鸭肉、鱼肉、山药、百合等偏凉的食物来润燥。

润燥之余，还应注意清暑祛湿。这是因为立秋处于夏秋两季交替的过渡时期，一方面秋燥当前，另一方面体内还可能积聚有夏季的暑湿。因此，辛辣生冷的食物和油腻、燥热的食物都要少吃。

还需防“空调病”

办公室的空调照旧，但人们在享受清风凉意的同时，也容易患上空调病，尤其在立秋之后，天气早晚较凉，稍不注意，就会出现腹痛、吐泻、伤风感冒、腰肩疼痛等症状。

早晚天气偏凉，空调开放时间不宜过长，夜里最好不开或只开除湿。这样，既可降温祛暑，又可预防空调病。另外处在空调环境中的人们经常喝点姜茶。身体虚弱者，可在办公室备一件外套“避寒”。

这些疾病要防范

进入秋季，人们经常提到的一个词就是“秋燥”，那么到底什么是“秋燥”呢？“简单来说，秋季天气干燥，湿度降低，‘秋燥’是人在秋季感受燥邪而发生的疾病。秋在五行之中与肺相应，‘秋燥’最容易危害肺部引起肺炎。”山西省中医院脾胃病科主任医师苏娟萍给出了解释。

除了肺部疾病外，肠道疾病、呼吸道疾病在秋季也开始频繁发作。秋季是各种水果丰收的季节，人们容易生熟不分乱食，加之进入秋季之后，人体的消化功能、肠道的抗病能力开始下降，再加上季节交替之时病菌滋生，食物容易腐败，所以很多人一不小心就会有肠胃方面疾病的烦恼，尤其对于儿童、老人来说，抵抗力相对较低，在秋季极易发生急性腹泻。

同时，秋季也是流行感冒最为严重的一个季节，忽冷忽热的季节不仅让人难以适应，整个免疫系统也很难调整过来，所以感冒等呼吸系统疾病的发病率也就增高了。

除了常见病，还有“秋季病”也不得不防。苏娟萍告诉记者，立秋之后，天气会逐渐转凉，很多中年人会觉得自己骨头痛，这其实就是“秋季病”的一种。

此外，立秋湿度较小、浮尘较多，花草树木开始了新一轮的新陈代谢，各种导致过敏的因素同样容易“招摇过市”，加之空气受到污染很严重，而过敏源会刺激到鼻黏膜，所以过敏性鼻炎的发病率非常高。

习俗

处暑吃鸭肉：“处暑送鸭，无病各家”

“处”有终止的意思，处暑表示炎热的暑天结束了。但是俗话说，“处暑天还暑，好似秋老虎”，天气并未出现真正意义上的秋凉。

“处暑”到来意味着炎热的夏天逐步开始转为凉秋了。天气温差增大、昼暖夜凉，此时饮食应遵照润肺健脾的原则，常吃些清热、生津、养阴的食物。

鸭肉味甘、咸，性微凉，能补阴益血、清热健脾，正是季节转换时的绝佳食品。因此民间有处暑吃鸭子的传统，做法也五花八门，有白切鸭、柠檬鸭、子姜鸭、烤鸭、荷叶鸭、核桃鸭等。北京至今还保留着这一传统，一般处暑这天，北京人都会到店里去买处暑百合鸭等。

以南京为例，当地的鸭子以湖熟地区的麻鸭最为抢手。这种鸭子味甘性凉，肥瘦适宜。大多数南京人忙得没空在家做鸭子菜，多半是夹着个碗儿到巷子口去斩上半只，回家慢慢地啃。

要是有老人在家的话，多半会炖上个“萝卜老鸭煲”或者来个“红烧鸭块”，并首先端上一碗送给邻居。这是南京的一个老习俗，叫做“处暑送鸭，无病各家”。然后，才是自己全家人痛痛快快地大吃一通。

□据《科技日报》《家庭医生》《保健时报》《生命时报》《健康时报》等