


今天是秋分，是秋季的第四个节气。

秋分，又称为“日夜分”，这一天不但昼夜等长，又平分秋季，是一个特殊的节气。医疗养生专家表示，秋分养生对于人体健康具有重要意义。因为秋分后，北方的冷空气开始频频南下，与逐渐衰减的暖湿空气相遇，到了“一场秋雨一场寒”的时候。天气日渐凉爽，秋雨和秋燥会交替出现，这时的秋燥尚处于温燥向凉燥过渡的阶段。人们养生也要从精神、起居、运动、饮食等方面做出适当的调整。具体如何操作呢，请看我们为您准备的以下建议。 □ 蔡富根/整理

# 防秋凉之气，切不可乱补
# 秋分养生划重点




## 养生篇

### 秋分节气到来 四个养生细节请务必注意

随着秋分节气到来，冷空气开始日渐活跃，气温降低的速度明显加快，要准备好换季的秋装，以防着凉感冒。此外，以下的四个养生细节务必注意。



南瓜煮粥暖脾胃

南京市中西医结合医院脾胃病科副主任中医师孙刚介绍说，秋分后，气候渐凉，是胃病多发与复发的时节。胃肠道对寒冷的刺激非常敏感，患有慢性胃炎等消化系统疾患的患者朋友们，应特别注意胃部的保暖。中医认为，南瓜性温味甘，入脾、胃二经，能补中益气，是这个时候的暖胃护胃佳品。南瓜中还含有丰富的果胶成分，有助于保护胃部不受刺激。早餐煮粥时放几块南瓜，或者在晚餐桌上加一道南瓜粉丝汤，简单方便，营养美味。秋分之后，我们周围的空气会变得渐渐干燥，眼睛容易干涩，皮肤也不容易保养，南瓜中含丰富的β-胡萝卜素和维生素B6，有益于眼睛健康和护肤。

秋分之后是秋蟹大量上市的季节。孙刚说，吃蟹时和吃蟹后1小时内不要喝茶。蟹肥的时候柿子也熟了，这两种东西应当注意不要同时吃。

防燥垫褥盖薄被

南京市中西医结合医院治未病中心副主任中医师夏公旭介绍说，秋分后，气候主要呈现三大特点：一是白天逐渐变短，黑夜变长。这个时候，秋夜较凉，要注意在床上垫上保暖效果较好的纯棉材质的床褥，尤其是有慢性疾患的老年朋友，不宜再睡凉席了；二是昼夜温差逐渐加大，幅度将高于10℃以上，所以晚上睡觉的时候一定要盖好薄被，尤其是阳虚体质的人不宜再盖毛巾被之类比较单薄的东西了；三是随着气温逐日下降，雨水逐渐减少，周围空气也较干燥。

秋天活动时，皮肤与衣服之间以及衣服与衣服之间互相摩擦，便会产生静电。由于老年人秋天的皮肤相对干燥，因此更容易受静电的影响。对于老年人，应选择柔软、光滑的棉纺织或丝织内衣、内裤，尽量不穿化纤类衣物，以使静电的危害减少到最低限度。

桌前放点橘子皮

秋分节气之后，橘子大量上市，秋乏的感觉会更加明显，坐班族不妨在办公桌上或者卧室里床榻边放一些吃剩的橘子皮，它清新的气味，能够刺激神经系统的兴奋，让人神清气爽，也能清除污浊的空气，美化室内的环境。

南京市中西医结合医院老年病科芳香疗法专家主任中医师王东旭介绍说，橘子具有的芳香味有助于化湿、醒脾、避秽、开窍。橘子除了具有醒脑开窍作用外，当感觉乏力、胃肠饱胀，不想吃东西时，适当闻闻橘子的清香，还可以缓解不适。橘子芳香的气味，把橘子放在床头，还有利于促进睡眠。所以，用鼻子“吃”橘子，不失为一种时尚的健康之选。

登高望远益眼肺

秋分之后是重阳节，这个时节，秋高气爽，不少地方都有登高望远的民俗。秋日登高，山林地带空气清新，大气中的浮尘和污染物较少，负离子含量高，对身心健康尤为有益。此外，登高能使人的肺通气量和肺活量明显增加，血液循环增强，脑血流量增加，达到增强体质、防病治病的目的，而且，登高还可以培养人的意志，陶冶情操。

南京市中西医结合医院治未病中心运动保健门诊李靖教授提醒大家，登高的时间要避开气温较低的早晨和傍晚。登高时，要沉着，速度要慢，以防腰腿扭伤；下山不要走得太快，以免膝关节受伤或肌肉拉伤。登高过程中，应通过增减衣服来适应温度的变化；休息时，不要坐在潮湿的地上和风口处；出汗时可稍松衣扣，不要脱衣摘帽，以防伤风受寒。登高对于患有心血管疾病、肺气肿、支气管炎的人来说，应慎重。心脏代偿功能良好者可参加轻微的登山活动，而代偿功能不佳者，不要勉强登山，以免发生意外。

## 运动篇

### 秋分，清燥调志盘腿坐

秋分节气锻炼，既可改善因秋燥引起的外感寒热、口眼干痒、皮肤脱屑等病征，也可预防抑郁、孤独、懒言等不良情绪。广东省中医院肝病科主任、教授池晓玲介绍了一种锻炼方法，具体步骤如下：

**预备式**：正身盘坐，头脊中正，两眼平视远前方，自然呼吸（用鼻子吸气，用嘴呼气），两臂下垂，双手放在膝盖上，思想集中，安静放松。

**第一式**：自然呼吸，双掌带动双手自身前平行上抬，掌心相对，至胸前屈肘内收，使掌心掩盖该侧耳廓，尽量压紧，减少周围噪音。十指微屈，好像要触及头部，然后食指、中指、无名指轻轻叩击脑后枕骨30下。接着手掌突然抬离耳廓，聆听耳中放炮样声鸣起，共连续开闭12下。轮流叩击、鸣耳3次，恢复至预备式。

**第二式**：自然呼吸，双掌带动双手自身前平行上抬，掌心相对，至胸前屈肘内收，使掌心掩盖该侧耳廓，尽量压紧，指尖向后扣住枕骨。两肘外展，使肘尖尽量指向身体两侧，至极点稍作停顿，然后两肘内收，使肘尖平行指向身体前方。重复上述动作共12次，恢复至预备式。

**第三式**：自然呼吸，双掌带动双手自身前平行上抬，掌心相对，至胸前屈肘内收，使掌心掩盖该侧耳廓，尽量压紧，指尖向后扣住枕骨。两肘外展，使肘尖尽量指向身体两侧。保持头部及脊柱挺直，以躯干为轴，左肘带动头颈、躯干向左侧弯曲，使左肘向下，右肘朝上，至极点时稍作停顿，然后恢复中正体位。左右侧肢体轮流做上述动作共12次。

**收功**：第三式结束后，恢复至预备式，自然呼吸片刻即可。

## 饮食篇

### 润肺生津防秋燥试试这些良方



1.菊花枸杞粥

**材料**：鲜枸杞子200克（干品30克），菊花10克，猪瘦肉150克，粳米200克。

**做法**：粳米淘洗干净，枸杞子洗净，猪瘦肉洗净切片，上述用料一同放入砂锅，加适量水，先用大火煮沸，再用小火煮至米烂粥成，加入菊花煮约10分钟，调入精盐即成。

**功效**：有益肾润肺，养肝明目的功效。



2.雪梨荸荠瘦肉汤

**材料**：雪梨2个，荸荠100克，猪瘦肉200克。

**做法**：雪梨、荸荠洗净去皮，雪梨切块；猪瘦肉洗净切块。上述用料一同放入砂锅，加适量清水，先用大火煮沸，再用小火煮1小时，加入食盐少量调味即成。

**功效**：有清热生津，滋阴润肺的功效。

### 秋分时节 5种蔬菜粥滋补防燥

秋分是秋季真正的开始，专家建议，秋分养生重在阴阳平衡，饮食要润燥滋阴。那么，秋分节气吃什么好呢？以下5种蔬菜粥不能错过。

**1.新鲜百合粥**：中医认为，适当吃一些百合，可以有效防治秋燥，是老幼咸宜的药食佳品。百合的吃法也不少，可以将其与鸡蛋搭配煮糖水，可滋阴润燥、清心安神，与猪肉搭配，营养均衡，有助吸收，还可解腻。

**2.白萝卜粥**：白萝卜能促进胆汁分泌，帮助消化脂肪，促进胃肠蠕动，帮助排出体内废物，因具有益胃、顺气、消食的功效，非常适合消化不良、积食的人群食用。白萝卜味道微辣，可与排骨、牛肉、羊肉、猪蹄等一起煲汤。

**3.南瓜粥**：秋冬季节是吃南瓜的黄金时节，吃南瓜可以起到保护肠道、促进消化、促进溃疡愈合以及排毒的作用。同时促进肠道蠕动，缓解便秘。南瓜烹饪简单，蒸食、煮粥或煲汤皆宜。

**4.胡萝卜粥**：除了白萝卜，胡萝卜也是秋季常吃的养生蔬菜。胡萝卜是有效的解毒食物，新鲜的胡萝卜排毒效果比较好，非常适合经常熬夜的人群食用。其中富含的维生素A还可以保护眼睛。

**5.菜花粥**：洁白的菜花是一种适时的保健蔬菜。菜花含有丰富的维生素类物质，其维生素C的含量十分突出。秋季多吃菜花，有助于增强抵抗力。



## 防病篇

### 秋分后这三个地方别冻着

中华中医药学会学术顾问温长路介绍，因为深秋季节气温变化大，这种变化多端的天气会使人的皮肤、皮下组织血管收缩，周围血管阻力增大，导致血压升高，也会引起血液黏稠度增高。即使正常的秋冻，有三个“禁地”——头、肚脐、脚也是要严加保护的。

**1.头**：入秋后外出的时候最好戴帽子，洗头时用水要比平时热一点，额头上出汗水时不能见风。这是因为头作为人体“诸阳之会”，是全身阳气最旺盛的部位之一。受寒，体内阳气会散失大部。

患有心脑血管病的人、四肢血管病的人，以及四肢不温的人和易感风寒的人，尤其要在这方面提高警惕。

**2.肚脐**：中医称肚脐为神阙穴，温暖这个穴位可以鼓舞机体阳气，特别是一些脾胃虚弱，怕冷、易腹泻的人，要特别注意这个部位的保暖，还可以采取经常在肚脐热敷的方法，驱寒助阳。

**3.脚**：脚是人体各个部位中离心脏最远的地方，因此，血液流经的路程也最长，而脚又汇集了全身的诸多经脉，所以人们常说“脚冷，则冷全身”。足部寒冷，机体抵抗力就会下降，病邪就有可能乘虚而入。所以秋季睡前泡泡脚是个非常好的选择。

### “无疾不吃药，无病不乱补” 秋季进补注意9大禁忌

**1.忌无病乱补**：“无疾不吃药，无病不乱补”应该是生活常识，现在人们生活好了，就总想着吃补品，“以妄为常”，反而动摇了身体的基础，诱发现代疾病，或增加得病风险。所以在用药物进补前，一定要先咨询医生，做到有的放矢，治病防病，且莫作得不偿失，乱补生乱的事来。

**2.忌恒补不变**：“恒补”就是一直或长期服用一种补品。这是不科学的，一则效果大打折扣，二则副作用长期积累，会影响体内诸多平衡，至少有营养上的偏差而失去进补作用。所以，恒补也是得不偿失的进补禁忌。

**3.忌凡补必肉**：肉的确是进补好食材，但不是时时都必须。肉食一多，就消化不良，久之，“三高”等很多疾病接踵而来。所以，补要根据身体状况。其实，萝卜白菜都是很好的“补品”。

**4.忌越贵越补**：“物以稀为贵”是社会集体思想意识，放在养生上，就完全荒谬了。人类是靠众多食材生存延续下来的，稀罕之物必有针对，就不是常规用途。所以常态养生食材，只有适宜或不适宜，没有贵、贱之分。

**5.忌重进轻出**：有“进”，相应就要有“出”，吃进再好的补品，滞留不畅通，脾胃不运化，也就谈不上“补益”了，所以进补先排毒。或者说，当脾胃消化和肠道排泄都正常时，才考虑进补，才能补出“益”来。

**6.忌多多益善**：任何补药服用过量都有害。认为“多吃补药，有病治病，无病强身”是不科学的。如过量服用参茸类补品可引起腹胀，不思饮食；过服维生素C可致恶心、呕吐和腹泻。

**7.忌慕名进补**：认为价格越高的药物越能补益身体，人参价格高，又是补药中的圣药，所以很多人服用，但要注意的是，滥服人参会导致过度兴奋、烦躁激动、血压升高及鼻孔流血等症状。

**8.忌不分虚实**：中医的治疗原则是虚者补之，不是虚症病人不宜用补药，虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分，对症服药才能补益身体，否则会适得其反。

**9.忌以药代食**：药补不如食补，重药物轻食物是不科学的。

## 诗词赏析

### 点绛唇·金气秋分

**宋·谢逸**

金气秋分，风清露冷秋期半。
凉蟾光满，桂子飘香远。
素练宽衣，仙仗明飞观。
霓裳乱，银桥人散，吹彻昭华管。

**【古词今译】**

金秋已到了风清露冷、秋季过半的秋分时节。在凉凉的月光下，桂花香气飘得很远。遥想仙宫宴会，素衣霓裳翩翩起舞，似仗飘飘，银河的桥上人影散乱，彻夜吹奏着昭华丝竹之声。

这首词在开篇便点名了“秋分”这个时间节点。诗中“风清露冷”“凉蟾”“桂子”等词汇形象生动地描述了秋分节气的气候特征及景色，虽然有虚幻的描写，但是更加凸显出词人自由奔放的写作特点。

□据《羊城晚报》《生命时报》《健康时报》《中国中医药报》等