

立秋后！ 适宜吃瓜，养生牢记四点

立秋，是气温由热转凉的交接节气，也是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，是万物成熟收获的季节，也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此秋季养生，凡精神情志、饮食起居、运动锻炼、皆以养收为原则。如何开启立秋后健康养生模式，确保安度秋冬呢？

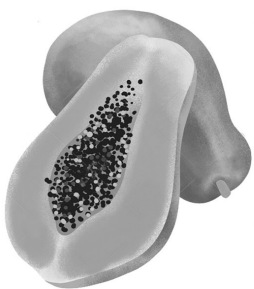
立秋吃些瓜果 健脾利湿祛燥

清蒸丝瓜清香通便

国家高级中餐烹饪师、二级公共营养师徐文飞表示，丝瓜可以从春末吃到初秋，他有利尿凉血、解毒通便的作用。可以清蒸丝瓜，加点肉末和蒜末，稍微蒸一下，淋点海鲜酱油，味道非常好。丝瓜汁水丰富，最好现做现吃，放置时间别太长，否则会变黑，影响食欲。另外，丝瓜尖(也就是丝瓜藤上的嫩尖)凉拌或者蒜蓉炒很好吃，清甜爽口，对肺和皮肤都很好。

木瓜煨汤祛燥润肠

广州市第一人民医院营养师梁倩芳表示，木瓜除了当水果，还可以煲汤。木瓜炖汤味道清爽，能补水祛燥。另外，木瓜中富含的酶还能帮助消化，适合便秘和消化不良者食用。孕妇产后，炖点木瓜鱼汤喝，有催奶、补益身体的作用。推荐木瓜排骨汤，准备一到两斤排骨，加一斤左右的木瓜(去皮去籽，切成小块)，将排骨第一次煮开的血沫水倒掉，然后将木瓜、排骨和少许南杏仁放入煲罐中，煮沸之后用小火炖，出锅前加少许盐。



立秋后常会出现短期的回热天气，高温难耐，湿热如夏，民间常称之为“秋老虎”下山。秋老虎下山威力不浅，稍有不慎，就会招致热伤风等疾病侵袭，南京市中西医结合医院针灸推拿科主任戴奇斌用四大穴位降服“秋老虎”。

祛燥：按“迎香”

入秋后天气会逐渐由暑湿转为秋燥，而秋燥容易危害肺部引起肺炎。点揉迎香穴具有清热散风，去燥润肺，宣通鼻窍的作用。迎香穴位于鼻翼外缘约0.5寸，鼻唇沟中。按摩前全身放松，舌尖抵上腭，将双手中指指尖点于迎香穴，待有酸胀感后，再两手中指或食指指肚顺逆各揉搓20~30次，以迎香穴发酸、发胀、发热为度。

养心：按“极泉”

“秋老虎”发威时不少人会总是感到心里烦闷。这主要是因为入秋后偶尔的气温回升堪比盛夏。极泉穴是手少阴心经第一要穴，位于腋窝顶点，腋动脉搏动处。该穴对治疗心痛、胸闷、咽干烦渴有效，经常弹按“极泉”能调畅气血，进而宽胸理气，养护心肺。弹按时力度应柔和，动作应连贯。每次弹按的量应因人而异，一般弹按10次左右。

瓠瓜饺子清热开胃

清华大学第一附属医院营养科主任王玉梅介绍，将瓠瓜切成丝，搭配肉馅(猪肉、牛肉、羊肉或虾肉等)，搅拌均匀后做馅，口感很好，荤素搭配也合理。瓠瓜性平，有利水消肿、止渴除烦、通淋散结的功效。初秋气温仍较高，很多人胃口不好，将肉类和瓠瓜一起做菜，保证了蔬菜的摄入，也增加了蛋白质的摄入。瓠瓜中胡萝卜素含量较高，能起到一定的抗氧化作用。另外，其中还有胰蛋白酶抑制剂，对胰蛋白酶有抑制作用，能起到一定的降糖作用。

清蒸茄子除秋燥

立秋正是吃茄子的好时候，在这个季节吃茄子能降“火气”，除秋燥。而秋天刚收成的茄子被称为“秋茄”，带有独特的清香，口感细嫩，因此风味比普通茄子更胜一筹。

中医认为，茄子性凉、味甘，有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气等功能。除了含有丰富维生素和微量元素外，还有一点与其他蔬菜不同，就是富含大量维生素P。维生素P是黄酮类化合物，有助保持心血管保持正常功能。因此，茄子对动脉硬化症、高血压、冠心病和坏血病患者都非常有益。此外，国外研究结果表明茄子还是蔬菜中的“抗癌强手”，其含有的龙葵碱成分能抑制消化系统肿瘤增殖，对防治胃癌有一定效果。

立秋吃南瓜抢秋膘

立秋人们要吃南瓜，此食物被认为是“抢秋膘”的首选食物。这是由于入秋以后，气候干燥，皮肤黏膜水分加速蒸发，身体容易出现燥热情形。而南瓜具有润燥的功效，同时能给人以饱腹感，认为吃了南瓜能够储备过冬的能量。当然南瓜的功效远远超过这些了，中医认为，南瓜性温味甘，入脾、胃经，具有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫的功能，常食南瓜还可防癌，是糖尿病患者的首选食物。推荐南瓜莲藕荷兰豆。将南瓜洗净切成长条块备用，莲藕斜切片，每片切三长条备用，荷兰豆洗净备用。小电饭锅里放入植物油、姜，待到姜出姜味，将南瓜和莲藕放入，盖盖儿闷一段时间，中间为避免糊锅底可加入少许水，等南瓜快熟时，放入荷兰豆、盐、少许酱油，搅拌一下，再盖盖儿闷一会，盛出即可。

立秋吃赤小豆健脾利湿

从唐宋时起，有在立秋之日用水服食赤小豆的风俗——取七粒至十四粒赤小豆，以井水吞服，服时要面朝西，这样据说可以一秋不犯痢疾。赤小豆味甘，性平。能健脾利湿，散血，解毒。赤小豆含有较多的皂角甙，可刺激肠道，因此它有良好的利尿作用，能解酒、解毒，对心脏病和肾病、水肿有益；赤小豆有较多的膳食纤维，具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石、健美减肥的作用。我们也可以效仿古人，在立秋之时吃些赤小豆，稍做改良，把赤小豆做成营养粥口感更佳。

按四大穴位降服“秋老虎”

健胃：按“四缝”

立秋后脾胃功能也逐渐恢复，比起夏季来食欲明显好转，加之秋季也需要补充一些脂肪以备冬天御寒，因此，立秋后正是进食肉类、贴秋膘的好时机。四缝穴是消宿食、化积滞的专属穴。取穴位置在第2、3、4、5掌面第1、2节横纹中央点。四缝穴原本是用来治疗小儿消化问题的穴位，但成人按摩“四缝”效果也较好。该穴对轻度的消化不良有一定的辅助治疗作用。最好

用大拇指掐按，效果更显著。

防热伤风：按“足三里”

未伏时期的感冒仍是暑天感冒，俗称“热伤风”。足三里”是强身健体、养胃败火的黄金穴。该穴位于外膝眼直下四横指处。最常用的按摩方式之一，手握成拳，以食指第一指节的背面作为着力点，或者手自然展开，以拇指腹作为着力点，在选定的穴位上绕圈按揉。每个穴位按摩3~5分钟。

立秋养生谨记四点

山东省济宁市中医院治未病科主任医师王乐荣介绍，立秋的气候是由热转凉的交接节气，也是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，是万物成熟收获的季节，也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此秋季养生，凡精神情志、饮食起居、运动锻炼皆以“养收”为原则，提醒人们立秋后养生调养要谨记以下四点。

少辛多酸慎进补

王乐荣说，秋季养生要遵从“润燥、补肺、养阴、多酸”的原则。酸味收敛肺气，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散，所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品，适当多食酸味果蔬；秋季燥气当令，易伤津液，饮食应以滋阴润肺为宜。《饮膳正要》说：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮”。所以主张入秋宜食生地粥、莲子百合汤、雪梨银耳汤等以滋阴润燥、健脾祛湿，可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以调理脾胃功能，为中、晚秋乃至冬季健康奠定基础。

根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，立秋时节为人体最适宜进补的时候，人们可以根据这一节气的特点，科学地摄取营养和调整饮食，以补充夏季的消耗，但不能“乱补”。因为经过炎热的夏季，人的胃肠功能较弱，还没有调理过来，如果吃太多的肉类等高蛋白食品，会增加肠胃负担，影响胃肠功能，因此秋季进补要适当。患有胃肠道疾病、高血脂等疾病的人不宜摄入太多肉食。与肉食相比，豆类、花菜和部分瓜果蔬菜淡补功效更为突出，如茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、苦瓜等清淡食物都具有清暑化湿的功效。

秋天的主要气候特点是“燥”，空气中缺少水分，人体同样缺少水分。古代就有对付秋燥的饮食良方：“朝朝盐水，晚晚蜜汤。”白天喝点淡盐水，晚上喝点蜂蜜水，既是补充人体水分的好办法又是秋季养生、抗衰老的饮食良方。

心情舒畅忌忧郁

王乐荣介绍，秋应于肺，在志为忧，这个时期是抑郁症的高发期。因为从夏天进入秋天，阳光照射逐渐减少，人体的生物钟尚不能适应日照时间短的变化，导致生理节律紊乱和内分泌失调，因而容易出现情绪及精神状态的紊乱。而对于有抑郁症或抑郁情绪的人来说，秋天意味着抑郁症到了易发期。

秋季保持心情愉悦是战胜悲观情绪的基础，多增加阳光照射，在光线充足的条件下可以调动人的情绪，增强兴奋性，减轻或消除抑郁情绪；勤于运动，多参加一些室外活动放松心情；培养兴趣爱好，秋季情绪容易低落，培养健康的兴趣爱好可以有效转移注意力，同时能达到陶冶情操的目的；秋季可以适当多吃些热量较高的饮食来满足身体的需要等。另外情绪低落时可以适当喝点绿茶或咖啡，吃点香蕉等可以起到兴奋神经系统，改善心情的作用。

早睡早起防受凉

立秋后，自然界的阳气开始收敛、沉降，人应当开始做好保养阳气的准备。在起居上应做到“早睡早起”，因为早睡可以顺应阳气收敛，早起可使肺气得以舒展。

同时要密切注意天气预报，一旦出现“秋老虎”，要注意防暑降温。立秋后昼夜温差逐渐变大，也要预防感冒着凉等疾病，在衣着和居家休息方面，更应注意防止夜间着凉，尽量少用空调。早晚清凉时分开窗通风，保持室内空气新鲜。

适度运动忌过度

进入秋季，天气逐渐凉爽，是开展各种运动锻炼的大好时机，人们可根据自身情况选择不同的锻炼项目。王乐荣提醒，秋天是养“收”的时分，因人体阴精阳气正处在收敛内养期间，故运动也要顺应这一原则。

秋天在运动的时候，要科学选择一些使情绪稳定、安定心神的运动方式，如太极拳、瑜伽、八段锦、五禽戏等中医养生操都是不错的选择。要顾护阳气，不适合选择运动量大的运动，避免运动后出汗过多，容易使邪气趁虚而入。尤其是老人、体质虚弱者更要注意运动适度。

此外，秋季运动还要格外留意防秋燥，每次锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物，若出汗较多，可适量补些盐水，弥补时以少数、屡次、缓饮为原则。