

秋季养生七个“最佳”

精神养生

秋季精神养生应“使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清”。即以一颗平常心看待自然的变化。

秋天草枯叶落,难免让人产生淡淡的忧愁。因此,秋季多是抑郁发作的季节,我们不要被自然界的萧条所传染,应通过调节情绪保持肺气清肃,顺应秋季收敛的自然特性。或外出秋游,登高赏景;或静心练气,收敛心神;或多晒太阳,转移低落情绪。

起居养生

《内经·素问·四气调神大论》篇曰:“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴。”秋季应早睡早起。早睡以顺应阴精之收藏,早起以顺应阳气的舒展。秋季,最好晚上9点入睡,早上五六点起床,以顺应“收养”之道。

运动养生

金秋时分,自然环境处于“收”的阶段,阴精阳气需要收敛内养,是运动养生的好时节。

老年人可选择五禽戏、太极拳、六字诀、八段锦等调息养神;中青年可跑步、打球、爬山、洗冷水浴、游泳等,激发人体自身的阴阳气血。想有良好的锻炼效果,必须注意“形劳而不倦”,循序渐进,量力而行,运动量应以微汗为宜。

“一场秋雨一场寒”,秋高气爽,天干物燥。此时,养生应顺应“秋冬养阴”。符合节气特点,才能保证旺盛的精力与活力。

饮食养生

秋季饮食宜多吃些滋阴润燥的食物,如银耳、甘蔗、梨、藕、菠菜、乌骨鸡、豆浆、鸭蛋、蜂蜜等。“少辛增酸”,可多吃些酸味食物,如:苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂等;少食辛辣食物,如:葱、姜、蒜、辣椒等,以补肝气收肺气。

最佳蔬菜——莲藕

“荷莲一身宝,秋藕最补人”。秋令时节,正是鲜藕上市之时。此时天气干燥,吃莲藕,起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。同时,莲藕性温,有收缩血管的功能,多吃可以补肺养血。鲜藕除了含有大量的碳水化合物,蛋白质和各种维生素和矿物质含量也很丰富,还含有丰富的膳食纤维,可缓解便秘。吃莲藕时,搭配白木耳可以滋补肺阴,搭配黑木耳滋补肾阴。

最佳水果——梨

秋季空气干燥,水分较少。而秋梨鲜嫩多汁,含有85%的水分,酸甜适口,含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等,被称为“天然矿泉水”,自古尊为“百果之宗”。如果每天坚持食用适量的梨,能缓解秋燥、生津润肺。

最佳吃法:吃生梨能明显解除上呼吸道感染患者出现的咽喉干、痒、痛,声音哑以及便秘、尿赤等症状;将梨煮熟或蒸熟吃,如冰糖雪梨,可以滋阴润肺、止咳祛痰,对痛风、风湿病及关节炎也有防治功效,对治疗肺热咳嗽和喉痛等效果更佳。

最佳肉类——鸭肉

秋季是鸭子最肥壮的季节,更重要的是,鸭子是凉性食品,具有滋阴养胃、利水消肿的功效,可防秋燥。

中医称鸭为“药”“滋补上品”。这是因鸭肉具有较高的营养价值,脂肪含量适中,约为7.5%,比鸡肉高、比猪肉低。喝鸭汤进补,最好结合自身体质状况、配合中药或食物进行。

平时容易患咳嗽、感冒等呼吸道疾病的体质较弱人群,可以在熬鸭汤时,加入山药、莲子、黄芪或西洋参,一般为30~60克;女性在秋季易皮肤干燥,可加入百合、玉竹,养颜护肤。

推荐海带炖鸭汤。取净鸭500克剁成小块、净海带150克切成方块,将鸭和海带在开水中焯一下。加水烧开,撇去浮沫,加入大葱末、姜末、料酒、花椒,慢火炖至烂熟,再加入盐、胡椒粉、味精,调味即可。

最佳饮品——茶

萝卜养生茶。此茶能清肺化痰湿,还可加少许食盐调味,起到清肺消炎的作用。先将100克白萝卜洗净切片,煮烂,加少许食盐调味,再将5克茶叶冲泡5分钟后倒入萝卜汁内服用,每天2次。

姜苏茶。生姜、苏叶各3克,将生姜切成细丝,苏叶洗净,用开水冲泡10分钟代茶饮。每日2剂,上午下午各温服1剂,有疏风散寒、理气和胃之功,适用于风寒感冒、头痛发热,或有恶心、呕吐、胃痛腹胀等症的肠胃不舒适型感冒。此方以药代茶,味少而精,实用简便。

桔红茶。桔红3~6克、绿茶5克。开水冲泡后放入锅内隔水蒸20分钟后服用。每日1剂随时饮用,有润肺消痰、理气止咳的功效,适用于秋天咳嗽痰多、黏,咳痰不爽的症状。

最佳药物——“滋润”

秋季养补的基本原则以滋润为主,辅以补养气血。常用药物有西洋参、冬虫夏草、山药、芡实、麦冬、百合等。西洋参又叫花旗参,补气滋阴,经常服用也不会上火。对于熬夜、虚火上升的人作用明显。山药分为干山药和新鲜山药,均具有补脾益肾的作用,尤其适合女性食用。除上述几味药,秋季养补还可选用一些中成药,如生脉饮等。

最佳穿着——“秋冻”

“白露身不露,寒露脚不露”,即随着天冷逐渐增添衣物,但添衣勿太多太快。“秋冻”,意思是秋天穿衣服要晚些,多经受寒冷的刺激,从而增强机体抵抗力。

最佳放松——按摩

按摩可以放松躯体,推荐几道按摩穴位。承浆:承浆穴位于下唇凹陷处,用食指指腹用力压揉,口腔内就会涌出分泌物。糖尿病患者用力压揉此处十余次,口渴感即可消失。

神门:神门穴在腕前区,腕掌侧远端,尺侧腕屈肌肌腱的桡侧缘。用拇指按摩神门穴100下,早晚各1次。神门穴为心经的腧穴,按摩此穴有缓解胸闷、心烦、心悸、怔忡、失眠、健忘等症状,现代临床多用于治疗冠心病、神经衰弱、抑郁性神经症、癫痫、更年期综合征等。

手三里:手三里穴为大肠经的重要穴位,在前臂时横纹下2寸,阳溪穴与曲池穴的连线上。用手指按摩此穴80~100下,早晚各1次,能润化脾燥、生发脾气、调节肠胃,对腹痛、腹泻等症效果明显,同时对上肢不遂、手臂疼痛、肘挛不伸、齿痛颊肿等症有治疗作用。临床多用于治疗胃肠病、中风后遗症和肩周炎等病。

曲池:曲池穴位于肘横纹外侧端,屈肘时,尺泽穴与肱骨外上髁连线中点。用手指按摩曲池穴80~100下,早晚各1次。按摩曲池穴对热病、头痛、眩晕、腹痛、吐泻、上肢不遂等有一定治疗作用。现代研究表明,曲池穴对人体的消化系统、血液循环系统、内分泌系统等均有明显的调整作用,对冠心病、房性早搏等也有一定疗效,同时可使脑血流量增加、脑血管阻力降低。

此外,晨起和睡前可做上下颚运动。闭上嘴巴,舌抵上颚,鼓漱100次,使津液满口,徐徐咽下。咀嚼时,胃肠血流量增加,可抵御秋季凉气对胃肠的损伤。



秋季养生 调理为先

过了秋分,就标志着秋天来了。熬过了高温的盛夏,人们普遍感觉耗损过度。俗话说:“一夏无病三分虚”,这说的是夏天过度的损耗对人体的健康状况产生影响,即使夏天不生大病,入秋之后也会产生疲倦乏力感。中医认为,春夏养阳,秋冬养阴,因此,入秋之后也到了一年之中的进补时节,此时调养好身体,能为安然过冬打下坚实的基础。

养血就是养根本

每个人的一生都需要补血、养血,对于女人来说更是如此,这是由女性的生理特点决定的。女性如何来养血呢?首先要多吃一些含铁量高的食品,红色瘦肉、肝、动物血、木耳、麻酱等食物中含铁量都比较丰富,而且也容易吸收。中医认为,“黑色入血”,也就是说颜色深的东西功效是入血的,像红枣、阿胶、龙眼肉、红糖等都属于“黑色”,也可以适当增加摄入量。其中,红枣的主要作用是益气补血,适合气虚血虚的人食用。阿胶的主要作用是滋阴补血,适合阴虚血虚的人食用。脾胃虚寒的人则不适合单独吃阿胶,可以搭配陈皮。龙眼肉的主要作用是补心脾同时补血,适合心脾虚弱同时血虚的人食用。有痰火、舌苔白厚的人,不宜多吃,因为龙眼肉会加重上火症状。

“秋冻”适度 放松身心

秋天养生,很重要的是养情志。俗话说,秋风

秋雨愁煞人,说的就是秋天的气候变化容易让人心生悲情,不利于人体功能的调节,也容易影响身体的各系统的健康。古代说,情志养生;现代医学研究认为,不良情绪会沿着下丘脑—垂体—生理系统轴线,影响生理健康,对于女性来说,会影响月经。秋天养生,还讲究适度“秋冻”。“秋冻”可以使人体的阴津得以保存,防止秋燥伤人,也让身体慢慢适应逐步下跌的气温,从而为即将到来的寒冬做准备。但凡事不能一概而论,每个人的体质不同,特别是老人和小孩,抵抗力弱,就不适合秋冻;此外,平时身体虚弱的人,或者怕凉畏风者也要及时添加衣物,以免影响身体健康。特别是一些女性,寒气渗透,还会导致痛经,严重者甚至会影响到妇科系统的健康。

药食同源 适量小酌

随着生活水平的不断提高,很多人尤其是中老年人,都把目光投向了养生,健康饮食,强健身体,更有多数人选择炮制药酒来养生。“酒为百药之长,饮必适量”之语,出自班固《汉书·食货志》一书。在古代的中国,很多长寿的人都将有益身体且药食同源的材料泡入酒中,每天适量饮用。例如,酸枣仁助眠;枸杞子滋阴补肾;龙眼肉、菊花明目安神,这些药食可以帮助调理身体,温补肝肾。睡前不妨来上一小杯,有助睡眠。

此外,秋季养生还要适当锻炼,增强抗病能力;保持轻松愉悦的心情,顺应天时,安然度秋。