

秋高气爽 当心秋燥赖上你

对抗秋燥有妙招:睡眠要规律、运动要平缓、饮水要科学……



一场秋雨一场寒,近几日的秋雨没有要走的意思,天气也逐渐转凉。秋季是天气由热转凉,由凉转寒的过渡性季节。立秋后,此时暑热还未完全散去,昼夜温差大,表现为早晚凉爽,中午热。同时,天气也逐渐变得干燥,“燥”是秋季的主气,中医称之为“秋燥”。记者 鲁慧

秋季记得补水

立秋后,气候逐渐干燥,人体肺气相对旺盛,饮食上宜清润,不宜辛燥,应多吃新鲜水果和蔬菜,如冬瓜、萝卜、莲藕、海带、芹菜、苹果、梨子、柿子、百合等滋阴润燥的食物。另外可以适当多喝温开水,以补充水分,防治咽

喉干燥等症状。

秋季人体容易感到疲乏,这是因为人体在经过了“昼长夜短”、晚睡早起的夏季后,出现了睡眠不足的症状。秋季昼逐渐变短,夜逐渐变长。

秋季气候早晚凉快,对于中老年人,特别是老年人,建

议早晚外出时加上一件长袖,注意保暖,固护人体的阳气。同时,运动量也宜减少,以免过度耗伤人体阳气。

皮肤最怕干燥,进入秋季,皮肤也要注意补水,女士可多用保湿补水面膜或面霜。

秋季具有阳气收敛、肃杀的特性,花木开始凋零、万物萧条,人在触景生情后也容易产生抑郁、悲观的情绪,出现“悲秋”“秋愁”。此时要保持情志平和舒畅,不宜大喜大悲,以免引起血压的急剧上升,诱发高血压、心脑血管疾病等。

易诱发疾病

秋季气候干燥、忽冷忽热,早晚温差大,心脑血管舒缩变化较明显,加上秋

天人们情绪易抑郁、低落,人体抵抗力相对较弱,容易罹患感冒、鼻炎、咽喉

炎、胃肠炎,另外也容易诱发高血压、中风等心脑血管疾病。

秋季是一个多变的季节,也是一个气温变化明显的季节,人们一定要顺应秋季的自然规律,遵循秋季的养生方法,保持心情舒畅,将疾病防患于未然。

秋天睡眠要规律

秋三月包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气。古人用刑常喜欢安排在秋后,即“秋后问斩”,意思即求秋气之肃杀。由

于秋气肃杀,中医又把秋天叫“秋刑”。所谓的“秋刑”,即是指秋天肃杀之气对万物的摧折。经历了一个春天和夏天,人体的阳气达到

了一个鼎盛阶段“阳气亢盛”。而秋天到了,自然界的阳气开始收敛、沉降,人们应当开始作好保养阳气的准备。

秋季气候干燥,但清晨却多是天高气爽,空气清新,一日当中最为舒适的时候。早睡早起是好习惯,利于收敛神气,使肺不受秋燥的损害,保持充沛的活力。此外,据有关专家对脑血栓等缺血性疾病发病时间进行的调查发现,此类疾病在秋季发病率较高,而发病时间多在长时间睡眠的后期。秋季适当早起,可缩短或减少血栓形成的机会,这对于预防脑血栓发病也是有一定意义的。

秋天运动要平缓

在保证充足的睡眠后,增强身体素质也是预防秋燥的好方法,特别是可以保证机体顺利地由夏热过渡到秋凉,以提高人体对气候变化的适应性与抗寒能力。

可以做一些轻松平缓、活动量小的运动。这样既不会因出汗多损耗元气,又可以舒展筋骨,提高身体素质。锻炼还能增强体质,增进机体的耐寒抗病能力,提高心血管系统功能,增加大脑皮层的灵活性,保持清醒的头脑和旺盛的精力。锻炼后胃液分泌增加,肠胃蠕动增快,可以提高消化和吸收功能,像慢跑、做操、打太极拳、散步、登山、打乒乓球、羽毛球等都是适合秋季的运动,可以根据自己的爱好选择。

特别需要提醒的是,因为人在秋季气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加,关节的活动幅度减小,韧带的伸展度降低,神经系统对肌肉的指挥能力在没有准备活动的情况下也会下降,锻炼前若不充分做好准备活动,会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等,严重影响日常的生活,锻炼反而成了一种伤害。所以无论多大年纪,在锻炼之前准备活动都要做,时间长短和内容因人而异,但一般应该做到身体微微有些发热比较好。做完准备活动后,无论进行舒缓或较急促剧烈的活动,身体都能适应,这样才能达到锻炼的目的。

对于经常运动者来说,要特别注意防秋燥,每次锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物,如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等,若出汗较多,可适量补充些盐水,补充时以少量、多次、缓饮为准则。

秋天进补重在“润”

在“饮食的金字塔”中,水处于最底层。也就是说,水是人体基本所需,也是最重要的营养素之一。初秋天气渐凉,气候干燥,人体容易出现一些“秋燥”症状,如受风凉,易引起头痛、咽干、鼻塞、咳嗽、胃痛、关节痛等一系列症状,甚至使旧病复发或诱发新病。中医学认为,秋季为阴气渐盛之季,燥气当令,而燥气“最易伤肺”。燥伤肺,就会使肺部功能受到影响,从而出现干咳少痰、咽喉干痛及鼻腔干燥、皮肤粗糙、身体发痒、大便秘结等症状,这属于“肺燥”的范围,尤其是老年人感觉更甚。所以,此时人体需要

更多的水来维持机体的正常运转,而科学饮水是缓解秋燥最简单的方法。

可以选择白天喝点淡盐水,晚上喝点蜜水,既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而引起的便秘。平时还应定时、主动多喝白开水、淡茶水等,以养阴润燥,弥补身体损失的津液。喝水时,要少量频饮,而不要一口气喝得太多。研究发现,此法既可使人体津液得以补偿,对内脏也没有损害。而一次大量饮水,反而会损伤肠胃功能,导致消化吸收紊乱。

秋燥主要靠预防,平时宜多喝粥、豆浆,多吃些萝卜、莲藕、荸荠、梨等润肺生津、养阴清燥的食物。特别是梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、润肺去燥等功能,很适宜有内热,出现肺热咳嗽、咽干喉痛、大便干结的人食用。