

处暑都过了 是时候注重清补、调理脾胃了

处暑刚过，“处”含有终止之意，处暑表明暑天将近结束。处暑节气正是处在由热转凉的交替时期，生活上需要注意的事项也多了起来。今天，就和大家聊聊处暑养生的那些事儿。记者 鲁慧 整理

饮食篇

宜酸补，忌辛辣

每年进入处暑这个时节之后，夏日的暑热将从极盛逐渐消退。人体内阴阳之气的盛衰也将随自然界的这种变化发生转换，所以这个时节养生治未病应转向敛神、降气、润燥、抑肺扶肝，饮食宜酸补，忌辛辣。可适当多吃些酸味果蔬，如芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、秋梨、菠萝、莲藕等，而银耳、百合、莲子、麦冬、玉竹、海蜇等食物则有助清热、润燥、安神。以下几个应节食养方，有兴趣的可以试一试。

秋梨白藕汁：梨 500 克，藕 500

克，白糖适量。藕梨洗净，压榨取汁喝，视个人口味可选择加或不加白糖。

麦冬粥：麦冬 30 克，粳米 100 克，冰糖适量。麦冬加水 300 毫升，煎取药汁 150 毫升，药汁加适量水与粳米同煮成粥，加冰糖调味。

菠萝炒鸭：菠萝 300 克，鸭肉 750 克，调味品适量。鸭肉性甘咸平，入胃肾经，滋阴补血。

芝麻黑豆煲泥鳅：泥鳅 500 克，黑豆 50 克，黑芝麻 50 克。陈皮 1/4 个，

盐适量。泥鳅用盐腌一腌，开水烫过，沥干水分后煎至微黄，然后加入备好的芝麻、黑豆、陈皮，用砂锅煲至软烂。

黄精煨肘：黄精 9 克，党参 9 克，大枣 5 枚，猪肘 500 克，生姜 15 克，葱适量。黄精切薄片，党参切短节，装入纱布袋内扎好口，大枣洗净待用；姜、葱洗净拍破待用；猪肘刮洗干净后入沸水锅内焯去血水，捞出后加入备好的其他食材，先武火后改文火煨至软烂。

补肺凉肝，安神兼顾

到了处暑，虽然真正意义上的秋凉还没到，白天天气仍然炎热，但早晚已有凉意，秋燥也更加明显。因此，这段时间的饮食不宜再过多吃苦寒的食物来泻火消暑，也不宜过食辛辣刺激食物来加重肺燥，而应该清热、养阴、润肺、安神兼顾，多进食黄鱼、干贝、银耳、百合、莲子、蜂蜜、芝麻、荸荠等药食两用之品。

荸荠萝卜排骨汤：取荸荠 100 克、红萝卜 100 克、陈皮 5 克、排骨 400 克、生姜 3 片，将荸荠、红萝卜洗净、切块，排骨洗净切块，加上陈皮、生姜，放入砂锅，加适量清水，大火煮沸，小火熬煮 1~1.5 小时，调入精盐即可服用。有养阴益胃、健脾益肺、消化化滞的功效，适用于处暑节气出现食积不消、脘腹胀满等

症状者。

五汁饮：取雪梨 100 克、荸荠 50 克、鲜藕 50 克，三者去皮、洗净、切碎，并混合榨汁；再取麦冬 10 克、芦根 20 克洗净，水煮 30 分钟后去渣取汁，晾凉。将以上两汁混合摇匀，即可代茶饮，有清热化痰、养阴润燥的功效，适于处暑节气痰热咳嗽、肺燥咽干、心烦气短的人。

养生篇

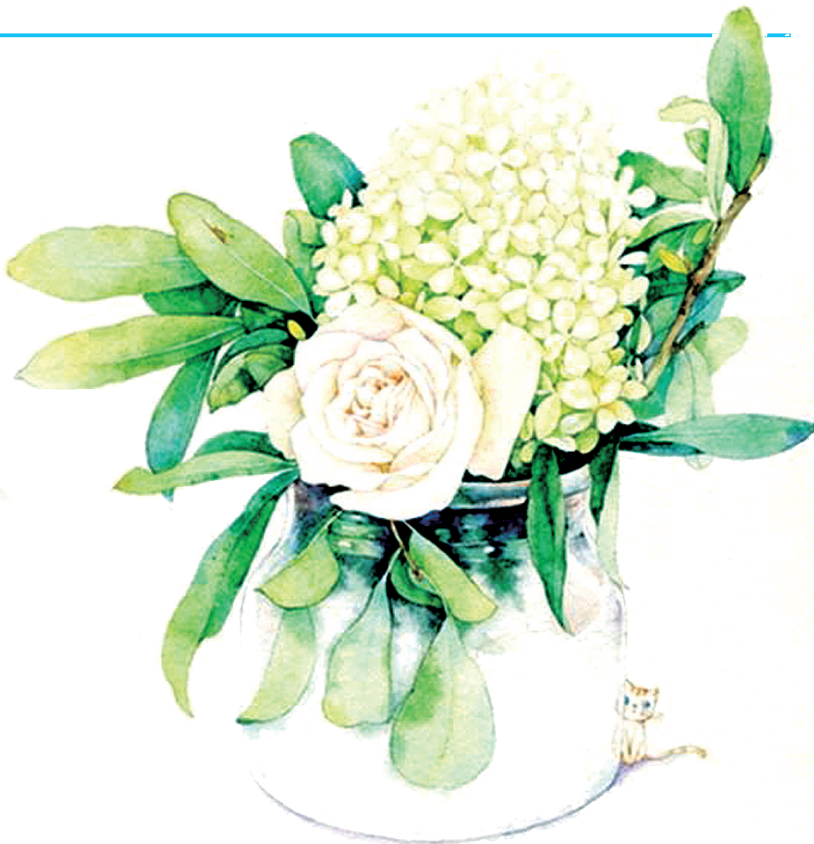
合理运动，调整起居

合理运动 运动也应顺应此时节，要把保养体内的阴气作为首要任务。运动量不宜过大，宜选择轻松平缓的项目，尤其是老年人、儿童和体质虚弱者更要注意，切忌出汗过多，加重秋燥。

调整起居 处暑后天气变凉，应改变夏季晚睡的习惯，每天早睡早起。此外，还要适当午睡。充足的睡眠可消除人体的疲劳，使人的大脑及肢体得到充分的休息。睡眠还能使人体产生更多的抗原抗体，有效提高人体的抗病能力。另外，注意根据气温适时添减衣服，避免早晚受凉。这里介绍两种简便易行，有助于补养肺气、预防感冒的方法。

背部按摩 坐位或俯卧位，揉按脊背中央及两侧的督脉及膀胱经，每次 10~15 分钟，这种方法可以畅胸中之气，通脊背经脉，同时有健肺养肺之功效。

揉按迎香穴 迎香穴位于鼻翼旁正中鼻唇沟内。可预防感冒的发生及缓解鼻炎的症状。



注意事项

据天气，增减衣物

处暑过后天气转凉。中午热，早晚凉，昼夜形成较大的温差，“一场秋雨一场凉”的气候特征明显。昼热夜凉的气候，对人阳气的收敛形成了良好的条件。这个时候不要急于增加衣服，顺应的是“春捂秋冻”之意，目的是为了让人体体表温度不要过高，这样有助于人体毛孔的闭合，以利于卫表的固涩和阳气的收敛。但是需要注意的是，因为早晚气温低、多风，而且光照强烈，要适度地增加衣物做好保暖、防风、防晒，以避免受凉、受风和日光性皮炎的发生。

重清补，调理脾胃

因为在炎热的夏季，出汗使水盐代谢失调，胃肠功能减弱，心血管和神经系统负担增加，身体过度消耗了能量。天气渐冷，人体食欲改善，到了补充能量的时节，但是饮食应该避免马上肥甘厚味的填充，而应该徐徐图之，保持饮食清淡，合理营养。适度温补但是要少吃辛辣烧烤类的食物，包括辣椒、生姜、花椒、葱、桂皮及酒等；不吃油腻食物。此时的饮食应以清补和调理脾胃为主，适量增加优质蛋白质的摄入，如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品和豆制品等，以补充能量；多吃新鲜的蔬菜水果，有利于体内垃圾的代谢和维生素、膳食纤维的补充；还可以根据身体情况进食些红枣、桂圆、枸杞、羊肉等食物进行温补。

改习惯，充足睡眠

夏天昼长夜短，天气闷热，入睡困难，早晨时天亮较早也影响了人体的睡眠时长，经过一夏，很多人都出现了睡眠不足的情况。处暑后天气变凉，白天逐渐变短，夜间逐渐延长，人们就该改变夏季晚睡早起的习惯，尽量争取晚上 11 时前入睡，并且适度地推迟起床时间，使睡眠时间延长，保障睡眠的时长和质量，有条件或必要时还可以睡个小午觉，以帮助精力的恢复，化解困顿的情绪。

看体力，加强锻炼

虽然我们不用“冬练三九，夏练三伏”，但是养成良好的运动习惯，对于我们的健康是极其重要的。锻炼要根据自己的体力逐渐增强，调动全身的机能和振奋人体的阳气，有助于季节变化时的自我调节，以避免季节变化对身体侧冲击。运动的方法不要局限，只要在体能合适的情况下，散步、跑步、做操、瑜伽、登山等都是不错的选择。运动的过程中一定要注意心肺功能的耐受度，避免过度运动后造成身体的不适反应，产生不良作用就不妙了。