

处暑 养生

小心“入坑”

处暑是二十四节气当中第十四个节气，在每年公历8月23日前后。

《月令七十二候集解》说：“处，止也，暑气至此而止矣”。“处”即终止之意，意味着炎热的夏天将到此为止，随后会逐渐进入“一场秋雨一场凉”的气候。新郑时报 李显文 整理

初秋养生注意“五坑”

第一坑：西瓜 西瓜还是很好吃？“秋瓜坏肚”请少吃

民间有句俗语叫做“秋瓜坏肚”，要说立秋后还有点热，那处暑后算是夏天的正式终结，一些美味的瓜类多属阴寒性质，尤其一些肠胃疲弱的中老年人，会给秋季胃病埋下祸根。因此瓜类要适可而

止，但一些“果类”却可以多吃。

梨 润肺，能够消痰止咳，是秋天最提倡吃的水果。

苹果 富含多种维生素和钾，不但对心血管疾病患者有益，还可止泻。

龙眼 有滋补、强壮、安神、补血等作用，对夜间失眠的老人尤为适宜。

葡萄 可以预防疲劳，有益气、补血、利筋骨、健胃、利尿等作用。

第二坑：空调 空调继续整夜吹？气喘咳嗽伤你肺

夏天在空调房里待惯了，可能一下子不适应室外的气温，即便处暑后早晚凉快很多，整晚舍不得关空调的人也是很多的。而实际上，处暑过后，我们应该停止开空调了，至少早晚可以不用开了，处暑后不开空调的好处有下面3点：

保护脾胃。处暑早晚温度已经不高，此时还吹着空调，就好像在冬天还开风扇一样，让人脾胃不知不觉受伤。

保护肺部。一个夏天室内通风都相对闭塞，处暑后应该抓紧时间开窗使空气流动，让秋风涤荡暑期热潮留在房内的湿浊之气，而不

是继续关门闭户，让自己的肺脏受伤害。

防寒湿入体。室内可养些植物，如盆栽柑橘、吊兰、文竹等，可以调节室内空气，增加含氧量。需要注意的是，入睡之前莫贪凉，最好把窗户关上，以防寒湿之邪侵入人体。

第三坑：姜 天天吃姜能散寒？秋天吃姜最伤肺

“一年之内，秋不食姜”是中医古训，也是几千年来中国百姓亲身经历的总结：吃东西有明确的季节讲究（注意：如果是秋天夜里淋了雨要感冒了，可以喝点姜汤，此时是受寒的特殊时期）。

姜，含挥发油，可加速血液循环；同时含有姜辣素，具有刺激胃液分泌、兴奋肠道、促使消化的功能；

生姜还含有姜酚，可减少胆结石的发生。所以它既有利亦有弊，而秋天气候干燥、燥气伤肺，再吃辛辣的生姜，更容易伤害肺部，加剧人体失水、干燥（平常有早上吃姜的习惯的朋友，也建议秋天不要吃）。

同时，肺与其他各器官，尤其与胃、肾密切相关，所以，秋天肺燥常常和肺胃津亏同时出现。此时，我们要

避免吃姜，来一份莲藕润燥小点：蜂蜜拌藕片，即将藕洗净切片用开水焯一下捞出，放入适量蜂蜜即可。藕性味甘凉，富含多种营养素，尤其是维生素C含量最多；蜂蜜既是滋补佳品，又是治疗多种疾病的良药，能直接供给热量，补充体液营养全身，是凉血生津润燥的良方。

第四坑：早起 每天都早早起床？食人参不如睡五更

夏天的时候天亮得比较早，我们一般会早早就起床，有些中老年人甚至5点就出门买菜，这要是在夏天是完全可以的，因为可以避免上午的高温。但处暑节气正是处在由热转凉的交替时期，此时早晚已经非常凉快了，加上人体出汗减少，水盐代谢开始由夏天的不平衡进入另一个平衡，

心血管和神经系统负担缓解，肠道功能日渐正常……人体机能开始进入另一个阶段，而这些转换都是需要耗能量的，此时人体就会产生莫名其妙的“秋乏”。

所以，处暑之后人的起居也要相应调整，尤其是睡眠要充足，最好比平常多睡一个小时，因为只有这样，才能适应“秋乏”。

增加睡眠一小时，比如：以前10点上床的，可以依旧保持上床时间不变，而推迟一小时再起床。

60岁以上的中老年人睡足6~7小时，40~60岁的中年朋友睡足7小时，生长期的孩子、工作族睡足8小时，并且保证有质量的午觉，可以让人保持精神，也可在冬天来临之前保存能量、养精蓄锐。

第五坑：捂 既然降温，那就加衣？秋冻三分身体好

“春捂秋冻”是我们都非常了解的，处暑的时候不要因为早晚气温有所下降就急忙忙开始添衣，以自身感觉不过寒为准，乍寒

还暖的感觉能够帮我们提高机体对低温环境的适应能力。当然，也不是盲目地冻，大家看好两条标准：

最高温度和最低温度之差 $\geq 8^{\circ}\text{C}$ 时，早晚要增加一件衣物；温度 $< 15^{\circ}\text{C}$ 时，要注意多穿衣；当然，“秋冻”还要因人而异。

缓解秋乏有妙招

处暑期间，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。所以，人们在入秋处暑后常常会伴有懒洋洋的疲劳感，也就是人们常说的“秋乏”。为防止秋乏影响正常的工作、学习和生活，就需要调整夏天以来晚睡的作息习惯和方式，做到早睡早起、适当午休、多伸懒腰，有助于缓解“秋乏”。

饮食清淡，润肺防燥

处暑后燥气明显，肺易受伤，容易出现咳嗽、肠胃炎、支气管炎等症状。此时饮食宜益肾养肝、润肺养胃，少食辛辣、烧烤类食品，以免加重秋燥。

多进食清热安神的食物，如银耳、百合、莲子、菠菜等，但这些食物一次进食不可太多，做到少食多餐。水分摄取也不可少，早上起床后可喝一杯温水，平时可适量喝些金银花茶、菊花茶，清热解毒，滋阴润燥。

早晚添衣，睡觉盖被

俗话说：“春捂秋冻，不生杂病”，是让体温在秋时勿高，以利于收敛阳气，因为热往外走之时，必有寒交换进去。但是，早晚气候温差大，早晨夜间要注意添加衣服，晚上就寝要关好门窗，腹部盖薄被，防胃病复发，尤其应注意预防感冒。

轻松运动，调养精神

处暑之后，天地万物由春夏的勃勃生机转向萧条冷落，加上秋高气爽，人们出现心情波动甚至情绪低落都是正常的生理反应，此时应注意收敛情绪，维持心性平稳。

健康小贴士

处暑养生食物推荐

苹果：能降低血液中胆固醇的含量，适合在贴秋膘的季节食用。

山药：能清心安神、补中益气，助五脏、强筋骨，可保持血管弹性，防止动脉硬化。

西洋参：可抗疲劳、抗缺氧，秋天人们会出现阴虚少气、口干口渴、萎靡乏力的情况，在煮粥或炖肉时放入一些西洋参，不仅能镇静防秋燥，还能温和滋补。

白萝卜：白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。

