



“始惊三伏尽，又遇立秋时。”三伏天还未过去，8月7日，我们迎来了秋天的第一个节气——立秋。

立秋，是二十四节气中第13个节气，秋季是暑热与凉爽过渡的季节，也是迈入秋收冬藏的过渡时分。立秋节气的到来，总体预示着天气将由热逐渐转凉，但短时间盛夏暑热尚未全消，暑必兼湿，所以暑湿仍要持续一段时间。立秋后在饮食起居运动等方面该注意哪些才能让身体更健康？专家指出要健脾祛湿、补肺防燥、防暑化湿、少辛多酸、预防感冒、适度运动、早睡早起、调节情志。

立秋后，养生注意这八个方面

《黄帝内经·四气调神大论篇》中曰：“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为殄泄，奉藏者少。”

其实立秋并不是秋天的气候已经到来。我国地域辽阔，各地气候有较大差别，而且今年三伏天的末伏还在立秋后，根据“候平均温度”，只有当地连续5日的平均温度在22℃以下，才算真正的秋天。立秋节气的到来，总体预示着天气将由热逐渐转凉，但短时间盛夏暑热尚未全消，暑必兼湿，所以暑湿仍要持续一段时间。而南方在此节气内还是夏暑之时，台风雨季渐去，气温更酷热，把从立秋起至秋分前这段日子称之为“长夏”。

立秋后该如何养生？甘肃中医药大学附属医院肺病科主任张旭辉认为，立秋的养生要诀是养心阳防暑湿，调脾胃祛湿气，养肺气防干燥，适进食滋阴津。“夏日和长夏是一年中阳气最盛的季节，天气火热而生机旺盛，即人体新陈代谢处于最旺盛之时。生活中人们总常用空调、冷饮来降温消暑，过分依赖空调冷饮则会伤害体内的阳气。”中医强调“春夏养阳”，也就是说即使在赤日炎炎之时仍要注意

保护体内的阳气，要注意不能过用寒凉，适当补养，不但能清凉解暑、生津止渴，还能预防秋燥。立秋养生注意八个方面。

1.健脾祛湿：

立秋虽已开始，但三伏未过，暑湿之气仍在。此时天气渐凉，适合从健脾调胃以祛湿。中医认为脾为后天之本，为气血生化之源，具有运化水湿的功能，因此调理脾胃也是“贴秋膘”的根本养生法则。此时应多食山药、芡实等粥品，以健脾胃。

2.补肺防燥：

立秋以后气候干燥，夜晚虽然凉爽，但白天气温仍较高，所以根据“燥则润之”的原则，应多吃养阴润肺防燥的食物，如莲子、百合、银耳、南瓜、枇杷等；如有脾胃功能虚弱、容易消化不良的朋友，可以多吃茯苓、芡实、山药、小米、白扁豆等。

3.防暑化湿：

今年三伏天历时较长，即使立秋，天气依然炎热，“秋老虎”仍有余威，所以仍需防暑养心、健脾化湿。平时可多吃丝瓜、莲藕、冬瓜、荷叶等，还可选用三豆饮（薏苡仁30克、绿豆30克、赤小豆30克加水适量煎汤）常服。

4.少辛多酸：

秋季气候比较干燥。燥气

太过，容易导致人体津液亏损，出现口干、鼻干、咽干、皮肤干等问题；燥邪犯肺，易致感冒、咳嗽，甚至引起哮喘。因此，润燥和养肺成为此季饮食调养的关键。

根据《素问·脏气法时论》记载：“肺主秋，肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泄之。”可见酸能收敛肺气，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散，所以建议立秋后少吃生姜、辣椒等辛味之品，适当多食酸味果蔬以助养肺，如番茄、乌梅、葡萄等。

根据燥邪性质的温凉，可食用相应的润燥之品加以调和。如龙眼肉、银耳、蜂蜜、梨等。宜少食辛辣、多食酸味，以补肝气，如西红柿、酸枣仁等，皆能入肝养肝。但若遇肺气不宜，鼻窍不通，可食用生姜、大葱等辛味发散之物，使肺气宣发。但是一些辛辣的食物、香料，如花椒、辣椒等不宜多食。

科学饮水是缓解“秋燥”最简单的方法。喝水既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而引起的便秘。但喝水时需要注意少量频饮，不要一口气喝得太多。

河北省中医院肝病科主任苏春芝提醒，还应注意预防“秋瓜坏肚”。在秋季如果继续食用大量瓜类水果，容易引发腹泻等胃肠道健康问题，脾胃虚

弱者应该自觉控制进食瓜果的数量，保护自己的肠胃。

5.预防感冒：

立秋后，早晚温差过大，易引发感冒，起居饮食需加以注意，尤其应注意防止夜间着凉。可以趁早晨清凉时勤开窗户，流通空气。着装要冷暖适宜，春捂秋冻。可以适当喝一些姜茶，能温补身体。夏天吹空调和寒凉食物较多，人体的寒气偏盛，姜茶能散寒温通，振奋机能。

6.适度运动：

秋高气爽之时，适宜各种运动锻炼，如登山，可以提高肺活量，体验爬山时山中温度的变化，增强机体的耐力和抵抗力。骨关节炎的患者则不宜登山，有心脑血管慢性病的患者，需量力而行。一般来说，老年人、儿童和体质虚弱者，运动量不宜过大，宜选择轻松和缓的项目，如散步、打太极拳等，以防出汗过多，耗损阳气。

7.早睡早起：

进入秋季，在养生起居上，应做到早睡早起。因为立秋之后，夜间气温逐渐凉爽，不再是夏天那种闷热、潮湿的感觉，人体会相对容易入睡，睡前梳头、听舒缓音乐等，可提早入睡，睡眠质量也可相应提高。建议晚上在9点到10点之间睡觉，早上在5点到6点之间起床比较合

适。早卧可以调护阳气，早起可令肺气舒展。

苏春芝表示，立秋后，早睡以利养阴，早起以利舒肺，多呼吸新鲜空气，使机体津液充足，精力充沛。

8.调节情志：

立秋后情绪调节也很重要。从中医角度来说，秋在五脏对应于肺，肺在志为悲。秋季要尽量内心平静，神志安宁，情绪舒畅，切忌悲忧伤感，即使遇到不开心的事情，也应主动自我调节，防止损伤肺气。

“气定则神闲，神闲则性静。”苏春芝表示，肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降，易生烦躁悲忧之情绪。秋季养生须遵循“养收”的原则，即要不断地收敛神气，由振奋转为宁静，由活跃变为平和，以适应秋季的特点，不使神志外驰，保持精神上的安宁。

此外，在秋季，人们既有收获的喜悦，也难免触景生情，产生“夕阳无限好，只是近黄昏”的失落感。因此，要注意学会调适自己。保持乐观情绪，保持内心的宁静，适当延长夜间睡眠时间；积极和他人交流，进行户外活动，树立积极乐观的心态。平时多晒太阳，多补充富含维生素B的食物，也有助于改善情绪。

据《兰州晨报》《燕赵都市报》

腿上青筋明显 小心血管藏“雷”

天热时，一些女士喜欢穿连衣裙，穿上连衣裙后，有人发现自己身上的静脉血管比别人的更加明显，腿上有不少清晰可见的细小血管丛，还有弯弯曲曲的青筋。这是不是传说中的静脉曲张？要不要处理呢？

青筋明显 或是静脉曲张“前兆”

南方医科大学第三附属医院血管外科主任周忠信说，其实光凭腿上冒青筋这个症状是不能诊断为静脉曲张的。有些人的皮肤比较薄，静脉血管就会更

加明显，这种情况在皮肤白皙、身形瘦弱的人群中比较常见，是正常现象，无需过分担心。不过，如果青筋格外明显，且有加重趋势的人群要多加注意，这有可能是静脉曲张的“前兆”。

如果有静脉曲张的趋势，随着情况逐渐加重，也会对患者的腿部健康和生活造成一定影响。长时间的回流障碍和静脉高压，会导致腿部疲劳感、肿胀、疼痛、抽筋等，尤其是在下午、傍晚，或者长时间站立行走后症状明显，严重时会影响正常生活。一般来说，女性更易患静脉曲张，特别是高龄、肥

胖、妊娠或多次妊娠的。另外，长时间站立工作的人也更容易患静脉曲张。

如果下肢静脉血管明显，是可以自行检查的，一般来说左下肢发生静脉曲张的可能性更大。周忠信说，首先可以观察腿部的青筋是否明显凸出于皮肤的表面，并且像蚯蚓一样弯曲延伸。是否在站立或者坐下时凸出更加明显，如果情况都符合，那大概率是静脉曲张症状的患者。

建议要及时到正规医院的血管外科就诊，通过医生的查体以及相关检查，就可以知道

自己是不是静脉曲张，曲张程度如何。根据临床评估结果，医生会提出相应的治疗建议。

下肢静脉曲张 要早关注早预防

周忠信说，下肢静脉曲张患者建议要尽早关注，在适当的时间要开始治疗。轻度静脉曲张，尚未发生并发症的患者，可以通过保守治疗，减缓进展，改善症状。如果静脉曲张严重到影响生活，或者已经出现前述相关并发症，建议通过手术进行积极治疗。

周忠信提醒，提前预防、延缓静脉曲张病情进展更加重要。做好以下几点，能够更好地避免静脉曲张发生。

首先是要规律锻炼，保持正常体重。避免久坐、久站，走得太多太久。

另外，可以适当垫高床垫的尾部，让脚部适当抬高；办公人员可以加个脚垫凳，每隔一小时适当活动一下脚踝。

有静脉曲张倾向的人群，可以穿着预防型静脉曲张弹力袜，帮助腿部静脉血液回流，减少静脉血液淤积，从而延缓进展、改善症状。据《广州日报》