

8月20日正式出伏,长达40天的三伏天终于结束。23日迎来处暑节气,这个节气有“暑气至此而止”的意思,这个时候大家要注意养肺、防“秋乏”。专家提醒市民,今年出伏以后养生保健方面要做到“三宜”“四不要”。



出伏之后迎处暑 “三宜”“四不要” 做好初秋养生

养肺饮食宜润

出伏过后虽然中午依旧热,但是早晚凉,昼夜形成较大的温差,特别是又在处暑节气之后,“一场秋雨一场凉”的气候特征明显。南京市中西医结合医院肺病科(呼吸内科)主任李芳提醒广大读者,这个时候饮食上要润一点。

李芳主任介绍说,出伏之后,夏季开始真正意义上向秋季过渡,气候逐渐干燥,人体的肺气相对旺盛,而中医认为“肺气太盛可克肝木,故多酸以强肝木”。因此要多吃些滋阴润燥的食物,避免燥邪伤害。如银耳、百合、莲子、蜂蜜、芹菜、菠菜、芝麻、豆类及奶类。适宜的膳食有芝麻、菠菜、豆腐、百合莲子汤等,有补肝益肾、开胸润燥、益气宽中、安神养心的功效。

防“秋乏”入睡宜早

出伏以后很多人容易感到疲乏,很多人会感到懒洋洋的,就是老百姓常说的“秋乏”。

南京市中西医结合医院老年病科颜延凤主任中医师提醒,出伏之后一直到处暑节气,是天气由热转凉的交替时期,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,经过昼长夜短炎热的盛夏,很多人都有睡眠不足的现象,特别是老年朋友。此时如果不改变夏季晚睡的习惯,“秋乏”更容易出现。比较严重的睡眠问题可以尝试中医调理。

要减缓“秋乏”,建议大家睡眠尤其要充足,最好比平时多增加1小时睡眠。另外,还要加强锻炼,如早晚散

步、做操、爬山等。

远霉菌通风宜勤

出伏以后,温度会逐渐降下来,给了霉菌适宜的繁殖温度。

三伏天的时候空调大开,通风次数少,病菌容易聚集室内。出伏以后,市民要注意通风勤一点,准备换秋装的市民,应把衣物从箱中取出,挂在通风干燥的地方。有条件的可以用电熨斗熨一下,以减少衣物上的水分。衣物挂起来要保持一定的间隔,以保证良好的通风。

如果你有私家车的话,最近你坐进车内,有没有觉得车里有一股发霉的气味?刚开车内空调的时候,是不是更明显呢?专家介绍,汽车蒸发箱内若有水,长时间不能挥

发就会发霉,这种霉味随着空调气流会吹进车厢内。避免这个问题产生要多开车窗通风,正常开空调行驶时,可在快到目的地前把制冷泵关掉,但保持送风功能开启,让自然风吹一会儿,就能将蒸发箱内的水吹干。

出伏后养生 一定记住“四不要”

1.不要过早去晨练

出伏后的初秋时节,温差逐渐加大。有些人习惯四五点钟就外出晨练,此时人容易受寒冷的刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加脑血管意外的可能性。

2.不要穿短裤背心

出伏后,早晚比较凉快。不要穿短裤背心之类太清凉的衣服,最好随身携带薄外套

或围巾披肩,防止受风。一定护好脖子、后背、脚部,这些都是血管最丰富的地方,秋凉的刺激会促使血管急剧收缩,引发危险。

3.不要整夜开空调

出伏后使用空调要十分注意,尽量不要在夜晚睡觉时开空调。如果要开最好定时,以免半夜时空调的阴气与外界的寒气入侵人体内脏、经络和骨关节,引起感冒、腹泻、颈肩腰腿痛、关节疼痛等症状。

4.不要渴了才喝水

出伏后,出现高温天气的次数依旧不少,身体水分大量蒸发,不及时补充水分会导致血液浓度增加。《中国居民膳食指南》建议每天饮水量1200毫升。晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水,半夜醒来也可适量补水,可降低血液黏稠度,预防血栓形成。

8月23日是处暑节气,“处,去也,暑气至此而止矣”,天气将从这个节气开始白天热、早晚凉、昼夜温差大、降水少,空气湿度低,也就是人们常说的“秋燥”开始。天气干燥的同时气温也会越来越低,肺为华表,人体呼吸系统最容易受到侵犯,因此,养肺气要趁早。

“秋燥”开始了 专家教你趁早养肺

清肺润肺

江苏省中医院呼吸与危重症医学科孙子凯主任医师分析,肺主气,司呼吸,开窍于鼻。秋令与肺气相应,秋天燥邪与寒邪最易伤肺,呼吸系统的慢性疾病也多在秋末天气较冷时复发,如果秋天没有养好肺气,冬天更容易发生各种疾病。这个季节养肺不仅要清肺润肺,还需要益气补肺。

“燥”是秋的主气,人体的皮肤黏膜水分蒸发较快,秋季养生要顺应自然界敛藏之势,收藏阴气,使精气内聚,以滋养五脏,应防止过度劳伤使人出汗过多,致使津气耗散。肺主皮毛,开窍于鼻。故外感燥邪多从肌肤、口鼻而入,其病常从肺开始。

秋天,风物干燥。燥胜则干,肺为娇脏,最怕燥,而燥气最易伤肺,容易发生咳嗽或干咳无痰、口舌干燥等症。因此,秋令时节,最需要润肺,燥则润之,可以用沙参、麦冬、天冬、杏仁、百合、秋梨、荸荠等。以防止秋燥伤肺,使肺气得清,呼吸平和。

此外,燥易伤阴,多食养阴食物,芝麻、蜂蜜、梨、葡萄、莲子、银耳等等食物都有养阴生津的功效,平时可以多喝些冰糖银耳汤、冰糖雪梨、百合莲子汤、山药莲子汤、芡实山药羹等,来帮助养阴润肺。

益气补肺

“肺主一身之气”,秋天里,除注意润肺养阴外,还要

兼顾肺气的调养。肺气虚者表现为咳嗽无力,气短,易感疲劳,易汗、畏风,易于感冒等。平时要多做深呼吸以增加肺功能。多吃一些补益肺气之品:冬虫夏草、燕窝、人参、沙参、西洋参、黄芪、党参、太子参或服四君子汤。也可用冬虫夏草3克炖肉服或煎水服;燕窝1个,洗净炖肉服或水煎服。或者用人参5克、白术6克、麦冬10克、陈皮5克煎水服,或西洋参3克煎水服或者西洋参片3克泡水服。

多喝水,秋季每日至少要比其他季节多喝500毫升以上的水。秋季鼻炎复发、反复感冒的患者特别多,而根据《黄帝内经》记载:“辛生肺,肺生皮毛,皮毛生肾,肺主鼻。其在天为燥,在地为金,在体为

皮毛,在藏为肺,在色为白,在音为商,在声为哭,在变动为咳,在窍为鼻。”也就是说,秋季除了跟肺部对应,跟鼻子也是对应的关系,秋季更应该多喝水,以保持肺与呼吸道的正常湿度。

适当体育锻炼强健肺脏

进入秋季,首先要调整睡眠时间,早睡早起更健康。睡好子午觉,遵循“阴精收藏,收敛神气”的养生法则,适当增加睡眠,可在冬天来临之际保存能量、养精蓄锐。居住环境要确保通风,白天室内温度不高就不宜开空调,入睡时切忌贪凉,以防寒湿之邪浸入人体。

秋风、秋雨、落叶、凄凉,

常给人一股肃杀之气,尤其是天气突变时,令人生愁。故秋季要避免悲伤情绪,让自己精神状态始终保持乐观愉快。中医有“常笑宣肺”一说,人在笑的时候,会不自觉地进行深呼吸,吸收更多的氧气,随着血液的运行输送到身体的每个细胞,同时可以清理呼吸道,让呼吸保持通畅,是一种既轻松又便宜的养肺方法。

强健肺脏的最佳方法是适当的体育锻炼。因此,可根据人们的喜好不同,体质差异,分别选择合适自己的锻炼方法,秋季养肺的最佳时间:上午的7至9点,此时是人体肺功能最强之时,是一天之中的最佳养肺时间,这时最好能进行一些慢跑、快走等有氧运动,有利于强健肺部功能。