

白露至，
路上土，
等秋来。

04

健康

秋季养生，从“食”开始

秋季养生重在养阴防燥，顺应自然是养生的根本，春夏养阳，秋冬养阴，不可失常。

“饮食是养生的基础，秋季饮食应贯彻‘少辛多酸’的原则，酸味收敛补肺，辛味发散泻肺。”何水清表示，秋季燥气正旺，容易损伤肺脏的阴气和津液，宜收不宜散，在食物上宜多选甘寒滋润、生津润肺的食物，如藕、白萝卜、冬瓜、鸭肉、干贝、黑芝麻、百合、蜂蜜、乳制品以及梨子、柠檬、苹果、橄榄、葡萄、枇杷、石榴、山楂、甘蔗、梅子等，要尽可能少食葱、姜、蒜、韭菜及辣椒等辛味食物。

“秋天天气干燥，充足合理饮水，有利于保护呼吸道黏膜。每天喝7-8杯水，养成定时喝水的习惯，不要等到口渴才喝。”何水清建议，白开水是饮水的最佳选择，也可考虑淡茶水、柠檬水、薄荷水、梨水等或适当食用百合、银耳、山药、甜杏仁、白果、罗汉果、蜂蜜、冰糖等进行养阴润燥，提高肺脏的抵抗力，尽量不喝或少喝含糖饮料。

进入秋季后，老年人容易因血枯津燥，出现大便秘结。老年人晨起后不妨食粥以养胃生津，注意少食生冷、黏滑油腻之物，还可采用“朝盐晚蜜”（白天喝淡盐水，晚上喝蜂蜜水）的饮食方式（糖尿病除外），既补充人体水分，还可防止因秋燥而引起的便秘。

湖南人“贴秋膘”时候还没到

每到秋季，“贴秋膘”是绕不开的话题。随着秋季天气渐凉，食欲逐渐好转，很多人认为，贴秋膘可以补充身体所需要的营养，为即将到来的寒冬储存能量。那么，秋膘到底怎么贴？

“白露养生，重点在‘藏’与‘防’——藏阳气、防秋燥，此时不宜急于‘贴秋膘’，若一味补充高脂肪食物，会加重脾胃负担，给身体带来意想不到的伤害。”何水清提醒，超重肥胖、高血压、高血脂、高血糖等慢性基础病人群更要谨慎“贴秋膘”。

何水清表示，秋季进补应以“清补”为原则，“贴秋膘”不等于大吃大喝，新型“贴秋膘”应多吃新鲜蔬菜水果、杂粮谷类，建议选择鱼肉、鸡蛋、山药、糯米、芝麻、莲子、核桃等温和滋润的食材，起到清暑热、养生润燥的效果。

医生提醒，依照中医角度，秋季是通过适度进补来修复、调和人体脏腑功能的理想时段。但目前“秋老虎”在湖南的余温尚未完全消退，人体胃肠道的消化功能依旧处于相对薄弱的状态，还不到“贴秋膘”的时候。



立秋后，天气逐渐由湿热转向干爽，但暑热未消，“秋老虎”仍在，昼夜温差加大，稍不注意就容易罹患呼吸道疾病和心脑血管疾病等。

秋季如何科学养生？又该注意哪些事项？白露节气前夕，湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉，康复门诊副主任医师张志明和营养科营养学博士何水清联合为大家推出了一份秋季养生指南。 ■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 杨正强 乔木

秋食宜“清补”，“贴秋膘”时候未到

如何科学养生？多名专家联手推秋季养生指南



补阴养气，谨防疾病避秋燥

随着天气渐渐转凉，空气也干燥起来，在秋燥的影响下，人们可能会出现鼻咽干燥、干咳少痰、皮肤干燥等症状。其中，咳嗽尤为突出，它不仅会影响生活质量，还可能在夜间持续，导致无法安心入睡。对于一些体质较弱的人来说，秋咳可能会持续到冬天，甚至转变为慢性支气管炎等更严重的症状。

秋季气温降低，空气含水较少，皮肤血管收缩，心肺负担重，干燥、寒冷的空气容易刺激呼吸道，心脏病、哮喘病逐渐找上门来，因此，身体免疫力低的人，例如久病卧床、营养摄入不足的人、儿童、老年人要尤为注意。

顺时起居，早卧早起收神气。“秋天天气转凉，应当早睡早起，使情志安定平静，收敛此前向外宣散的神气，使肺气保持清肃，使人体能适应秋气并达到相互平衡。”张志明表示，秋季养生要依照自然规律进行，人们应做到睡眠充足，早睡早起，敞门开窗，吸纳新鲜空气，使肺气得以舒展。秋天早晨的空气中含氧量较高，人们宜早点起床，在清涼的晨风中散步、跑步，这不只是在进行空气浴，还接受了耐寒训练，使身体能适应寒冷的刺激，为度过即将到来的寒冬作充分的准备。秋天的夜晚，天气转凉，宜早睡养神，有助阴精内蓄，保持人体阴阳调和。

“入睡前忌进食、忌饮茶、忌情绪激动、忌过度娱乐、忌多言谈、忌掩面、忌张口、忌吹风、忌贪凉。”张志明说道，良好的睡眠有助于愉悦身心，保持心理健康。另外，衣着应当随气候变化添、减，但不宜骤减骤添。

心性平稳，精神安宁保容平。秋主收藏，这个季节，人的情绪要慢慢收敛，保持心情舒畅，凡事不躁进亢奋，也不畏缩郁结。“自古逢秋悲寂寥，及时调节情绪，是顺应秋气、养护人体收敛机能的法则。”张志明提醒，可积极参加一些力所能及的社会活动，适当选择琴棋书画、养花种草、玩物赏鸟等文化娱乐活动，保持乐观向上的情绪，多出去走走，从秋风落叶中去发现秋天的美，去体悟秋天自然界的奥妙，享受秋季给我们带来的凉爽，以适应秋之容平之气。

秋季养生，郊游登山很合适

秋季昼夜温差较大，运动能给身体以良性的刺激，使人的体温调节机制不断地处于紧张状态，坚持适宜的体育锻炼，不仅可以调养肺气、提高肺脏器官功能，还有助于提高人对环境变化的适应能力，提高身体免疫力，增强抗病能力，提高心血管系统和肺部的生理功能，从而更容易适应进入冬季后的气候变化。

张志明提醒，秋季健身锻炼应根据个人体质、环境、气温不同选择适合自己的运动，一般来说，舒缓运动重意念轻形体，稍微剧烈的竞技运动，重在形体，轻在意念。中青年人可跑步、打球、游泳等；老年人可散步、慢跑，做健身操，练太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经。此外，可配合“静功”锻炼，如松字功、意守功等，静则养神，以达强健身心之效。

秋季运动还要注意控制活动量。从中医理论讲，秋天是人体精气处于收敛内养的阶段，所以运动量不宜过大，切勿大汗淋漓，以防出汗过多造成阳气耗损。运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目，适时有度地进行，这样既不会因出汗多而损耗元气，又可以舒展筋骨提高身体素质。

郊游登山是一项适宜秋季的锻炼项目，不仅增强人体的呼吸和血液循环功能，也使得人的肺活量及心脏的收缩力增大。