

# 贴秋膘还有必要吗？秋季如何养肺防燥？

## 来听听市中医院专家怎么说

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

秋风渐起，凉意滋生，人们的胃口渐渐放开，关于贴秋膘成为社交媒体上的热点话题。贴秋膘就是秋季应当“进补”的通俗表达。那么，秋季该如何科学养生，以及在这个季节如何合理安排运动，都是大家关心的问题。对此，舟山市中医院治未病科主任中医师郑萍红表示：“要根据人的身体状况和体质进补，如果身体很虚，秋季确实是一个进补的好时节。如果本身就有肥胖、高脂血症的人群，建议还是要谨慎贴秋膘，避免暴饮暴食，损伤脾胃。”

### 现代人要不要贴秋膘？

郑萍红介绍道，立秋贴秋膘是中国民间习俗，指的是立秋时进食鱼、肉等高蛋白高脂肪食物，一方面补充因为夏天天气炎热、胃口不好、体力消耗比较大引起的身体亏空，另一方面是为了提高抵抗力，抵御即将到来的寒冬，这符合中医“秋收冬藏”的理念，“但是在现在生活水平提高了，人们的整体营养状况非常充足，甚至出现营养过剩。因此，不建议盲目贴秋膘。”

“并非所有人都适合贴秋膘。”郑萍红表示，高体力消耗人群，如体力劳动者、运动员，以及脾胃虚弱但恢复良好的人群，可以在秋季适当进补，以增强体质，提高免疫力。

这类人群除了补充肉类，还可以适当补充果蔬、蛋类、奶类、谷类、豆类等。在肉类里面，除了瘦猪肉，一些牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾肉，这些都可以少量食用。

然而，脾胃虚弱、消化不良、体重超标或患有慢性疾病的人群，盲目贴秋膘可能适得其反，加重身体负担。郑萍红详细列举了几类不适合贴秋膘的人群：脾胃虚弱者，消化吸收能力弱，进补不当易导致腹胀、腹泻等问题；湿热、痰湿体质者，体内湿气重，盲目进补会加重体内湿热，不利于健康；体重超标者，已经超重或肥胖的人群，再增加脂肪储备无疑会加重身体负担，增加患病风险。

### 秋季养生要“御凉防燥”，温补为主

秋季养生应注重滋阴润燥、养肺防燥。随着天气逐渐转凉，空气湿度下降，人体容易出现皮肤干燥、喉咙不适等症状。因此，保持室内空气湿润，多喝水，多吃润肺滋阴的食物尤为重要。



“入秋后可根据气候变化，按照‘减辛增液’的原则，通过饮食对秋燥进行调治。多进食水份多的水果蔬菜，少吃辣椒、花椒、胡椒等辛辣食物，尤忌麻辣火锅等大辛大热之品，以防化热生火，加重秋燥。”郑萍红表示，秋季是丰收的季节，各种各样蔬菜、水果成熟上市，可适当吃一些新鲜的水果，如苹果、梨、橘子等。另外，莲藕、冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、菌类等蔬菜，也很适合进食。它们既可润肺，又能调理脾胃。

“秋季进补要循序渐进，不可操之过急。入秋后进补应以温补为主，尤其胃肠功能虚弱的老人和小孩，喝点清淡易消化的养生粥更有益于身体健康。”郑萍红建议，秋季晨起可以适当吃一些温热的清粥，如小米粥、玉竹粥、芝麻糊、肉糜粥等，还有莲子、百合也可以在秋季适当食用。当然，作为海岛城市，进食海鲜必不可少。它们富含优质蛋白质和不饱和脂肪酸，有助于增强免疫力。

秋季养生除了食补外，郑萍红还推荐了传统中医疗法——艾灸。“秋季天气转凉，人体易受寒气侵袭，艾灸可以通过热灸对经络穴位产生温热的刺激，从而起到温经散寒的作用，有助于改善因寒气引起的各种不适症状。”郑萍红介绍道，艾灸还可以促进血液循环，疏通经络，缓解因经络不通引起的疼痛和不适。

同时，她也提醒市民，进行艾灸时应选择正规、有资质的中医医疗机构或诊所，以确保艾灸操作的安全性和有效性。药补也是如此，中医茶饮、中医药都需在医院辨证后按医嘱开方，切勿自行配比。

### 秋季容易伤秋，情致抑郁，怎么调节

秋季天气转凉，万物凋零，容易引发人们的悲

秋情绪。郑萍红表示，中医认为，七情不畅，百病丛生。秋季是抑郁症、焦虑症多发的季节，调解情绪也是秋季保健的重要方面，“开朗乐观的处事态度，对于预防抑郁症、焦虑症的发生与复发，有很重要的意义。”

她建议从以下几个方面进行调节：首先用积极心态面对生活，保持积极的心态，将秋天视为一个收获的季节，用感恩和乐观的心态去面对生活中的每一个挑战；培养兴趣爱好，如听音乐、唱歌、练字、看书等，来转移注意力，缓解负面情绪；扩大交际圈，与亲朋好友多交流，分享彼此的快乐和烦恼，有助于缓解内心的压抑和不安；适量运动，运动不仅可以增强体质，还能促进体内多巴胺等快乐激素的分泌，有助于改善情绪。

那么，秋季如何运动？郑萍红表示，对于大多数人来说，秋季是健身运动的好时节，但仍然应以适量、适度为原则，避免过度劳累。

她推荐了几种适合秋季的运动方式：散步、慢跑、爬山等，“秋季气候宜人，适合户外散步、慢跑。散步不仅可以促进血液循环，还能呼吸新鲜空气，缓解压力；慢跑是一种低强度的有氧运动，有助于增强体质，提高心肺功能。但需注意，慢跑前要做好热身运动，避免受伤。”

针对老年人、儿童和体弱者，郑萍红则表示，不宜出汗过多，损耗阳气，太极拳、瑜伽、八段锦更为适合，“太极拳是一种传统的养生运动，注重内外兼修，有助于调节身心平衡，缓解压力。瑜伽则通过一系列的体式练习和呼吸控制，有助于放松身心，提高身体柔韧性。”

“无论选择哪种运动方式，都要根据自己的身体状况和兴趣爱好来合理安排运动量，避免过度运动导致身体损伤。”郑萍红提醒道。