

夏秋之交如何养生？跟着舟山市中医院专家学起来 既要防暑降温，又要开始防燥

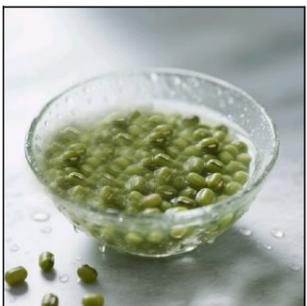
□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

“

午间的酷热与早晚的微凉交织，提醒着我们正处在夏秋交替的时节。俗话说“一夏无病三分虚”，如何在这季节转换的关键时期保养身体，为健康过冬打下坚实基础？

日前，记者专程采访了市中医院的浙江省名中医、主任药师周国儿。他从中医药角度出发，为我们带来了一堂生动实用的秋季养生课。

”



季节更替是养生关键点

“中医养生讲究‘天人相应’，认为人体生理变化与自然界四季更替息息相关。”周国儿开门见山地说，“夏秋之交，自然界的阳气由疏泄转向收敛，人体内的阴阳代谢也开始向阳消阴长过渡。把握这个转换节点，适时调整养生策略，往往能事半功倍。”

周国儿解释说，初秋时节既有夏的暑湿，又有秋的燥邪，形成中医所谓的“湿燥相兼”气候特点，“这种气候容易损伤人体脾胃功能，耗伤津液，导致出现口干舌燥、咳嗽咽痛、皮肤干燥、大便干结、乏力倦怠等‘秋燥’症状，同时也是感冒、呼吸道疾病和胃肠道疾病的高发期。”

早秋养生：健脾祛湿，养阴润燥

谈到早秋养生，周国儿认为应当“双管齐下”——既要继续清除夏末残留的暑湿，又要开始预防秋燥。

饮食方面，周国儿推荐“甘淡滋润”之品：“此时不宜过于油腻，应选择健脾祛湿、养阴润燥的食物。如南瓜、山药、莲子、银耳、百合、梨、燕窝等都很适宜。”

他特别推荐了几款药膳：百合银耳粥可润肺止咳、清心安神；山药薏米粥能健脾祛湿；蜂蜜雪梨水则对缓解秋燥引起的口干咽燥效果显著。

同时，周国儿提醒市民，要减少辛辣烧烤、油腻厚味的食物，“这些会加重秋燥症状，也不宜过量食用生冷瓜果，以免损伤脾胃阳气。”

起居方面，周国儿肯定了“春捂秋冻”的养生智慧：“初秋不要急于增加厚衣服，让身体逐渐适应气温变化，能够增强人体的耐寒能力。但‘秋冻’并非人人适宜，老人、儿童和体质虚弱者还是要根据自身情况及时添衣，尤其要注意腹部保暖，避免脾胃受凉。”

他建议调整作息，逐步从夏季的“夜卧早起”过渡到秋季的“早卧早起”，以顺应阳气收敛的特点。

运动方面，周国儿推荐散步、慢



跑、太极拳等较为缓和的运动，避免运动过量导致大汗淋漓，耗伤津液，“尤其是清晨，要在公园、树林等空气质量好的地方锻炼，既能增强体质，又能呼吸新鲜空气，对肺部大有裨益。”

应对“秋老虎”：清热不忘祛湿，防暑兼顾养阴

对于还未过去的“秋老虎”，周国儿提醒这是一段特殊时期：“‘秋老虎’的特点是温度高、湿度大，人体容易感到闷热不适，同时秋燥也开始显现。这时养生既要防暑降温，又要开始防燥。”

他建议，饮食上可继续适量食用绿豆汤、冬瓜汤等清热解暑之品，但要开始加入些润燥食材，如莲藕、荸荠等。不可过度依赖寒凉食物和冷饮，否则会损伤脾胃功能。

“秋老虎时期是‘空调病’的高发期。”周国儿特别提醒，室内外温差过大容易导致人体调节功能紊乱，引发感冒、关节痛等症状。建议空调温度设置在26℃左右，并定时开窗通风，保持空气新鲜。

针对“秋老虎”期间多发的急性肠胃炎，周国儿提醒市民，要注意饮食卫生，不吃腐败变质的食物，冰箱里的食物一定要加热透彻后再食用。

深秋养生：防燥为首，养阴为要

随着节气向秋分、霜降推进，天气明显转凉，燥邪成为主要外感病邪。周国儿表示，深秋养生重点应当转向“防燥护阴，润肺益胃”。

“深秋饮食应进一步加强滋阴润燥的力度，可适当增加肉类、蛋类、豆制品等优质蛋白的摄入，如沙参老鸭汤、芝麻核桃糊等都是很好的选择。”周国儿说，“同时要多补充水分，不要等到口渴了再喝水。”

针对深秋容易出现的情绪低落（即“悲秋”情绪），周国儿从中医角度进行了解读：“秋对应五脏中的肺，肺在志为悲。深秋万物凋零，人容易产生凄凉、忧郁的感觉。”他建议多到户外活动，接受阳光照射，多与亲友交流，

培养乐观情绪。听一些轻松欢快的音乐，也有助于舒畅情志。

周国儿还介绍了几个适合秋季保健的穴位：“经常按揉迎香穴可预防感冒和缓解鼻炎症状；按压足三里能健脾益胃，增强免疫力；按揉涌泉穴有滋阴降火之功。每天坚持按摩这些穴位，对秋季保健大有帮助。”

不同人群的秋季养生攻略

周国儿介绍，养生要因人制宜，不同体质和年龄的人群应有不同的养生重点。

老年人秋季养生要特别注意防寒保暖，预防心脑血管疾病意外发生；饮食上宜清淡、细软，少量多餐；运动要量力而行，以柔和项目为主。

儿童脏腑娇嫩，体温调节功能不完善，要及时增减衣物，防止受凉感冒；饮食要保证充足营养，多吃新鲜蔬菜水果；要保证充足睡眠，有利于生长发育。

女性秋季要注意皮肤保养，多喝水，使用保湿护肤品；经期要避免受凉，不吃生冷食物；可适当食用红枣、枸杞、阿胶等养血之品。

体质虚弱者和慢性呼吸系统疾病患者，深秋时节可考虑接种流感疫苗；在大风、雾霾天气减少外出，必要时戴口罩；可适当食用黄芪、党参等益气固表的中药，增强抵抗力。

秋季养生核心：顺应自然，平衡阴阳

周国儿用几句话总结了秋季养生的核心原则：“秋季养生重在‘收’和‘养’，要顺应自然收敛的特点，做到心态平静，作息规律；饮食防燥护阴，运动适度缓和；最终达到阴阳平衡，健康过冬的目的。”

“我最想提醒市民朋友的是，”周国儿郑重地表示，“养生是一个持续的过程，需要根据自身情况和外界环境变化不断调整。在金秋时节，希望大家都能关注自己的身体变化，用中医智慧守护健康。”