

中伏迎立秋,养生需“瞻前顾后”



云天收夏色，木叶动秋声。明明还在盛夏，但节气却将入秋（本周六8月7日立秋）。虽然白天依旧高温炎热，但早晚吹来的风中，会有丝丝凉意。在养生方面，专家建议不必急于“换季”，而是需要“瞻前顾后”。

立秋到，防温燥

立秋之后白天仍然炎热，但早晚的时候寒气将渐盛，虚弱的人群要记得避免寒气侵体。

不同于长夏属湿，入秋后燥令当时，秋燥有温燥和凉燥之分，靠近暑天的初秋为温燥，临近冬天的深秋为凉燥。此时，不妨适当多吃一些滋润的食品，如银耳、百合、蜂蜜、核桃、芝麻、梨、荸荠、芦根等，既清热又润燥。

今年立秋（8月7日）之时，仍在炎热的“三伏天”内，饮食还应该以清凉解暑、滋阴润燥为主，不宜着急贴秋膘。

因为经过一个夏天的“煎熬”，人们普遍存在不同程度的脾胃功能减弱现象，此时若大量进食补品，会加重脾胃负担，使长期处于虚弱状态的胃肠无法承受，导致消化功能紊乱，出现腹胀、厌食、腹痛、腹泻等症状。

根据“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，此时可以适度进补但不宜大补特补。银川市第一人民医院中医科主任医师王晓丽建议，养护脾胃仍然是此时的养生重点，大家不妨适当多喝点绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥、红枣莲子粥、山药粥等。前一晚熬好，第二天早上喝即可。

立秋后要少吃西瓜

虽然此时气温还是很高，但是一些消暑的食物要逐渐少吃。

南京市中西医结合医院消化内科医师王光铭提醒，立秋过后，西瓜渐渐归属于反季节水果。而且西瓜性味寒凉，立秋之后，天气转凉，人体消化功能下降，胃肠道对寒冷的刺激非常敏感。如果贪吃凉西瓜就容易引发胃炎等胃肠道疾病或者使原来的胃病加重。如果要吃西瓜，可以选择在中午时段吃，早晚最好少吃或不吃西瓜。

立秋后，各种水果纷纷上市，葡萄、石榴、苹

果、梨等水果都挺好，富含维生素C、β胡萝卜素等，但一定要注意控制好摄入量，像苹果、梨等，每天吃一个就够了。

粥汤养肺降燥效果好

秋主燥，虽然暑热威力仍在，但还是要注意防燥邪。王晓丽建议，如果早晨起来感觉口干、咽干，可适当喝点淡盐水、蜂蜜水。此时，一些降燥养肺的食疗汤水可以喝起来了。

雪梨银耳汤：将银耳片、雪梨块、贝母、白糖一同煮30—40分钟即可。此汤能滋阴清肺、消痰降火。

陈皮冬瓜粥：将冬瓜洗净去皮切片，与洗净的陈皮、扁豆、黑豆同入锅中，加适量清水，用小火煮至二豆熟烂，调入盐即成，有健脾祛湿消暑的功效。

按摩四大应季养生穴

此时，坚持按摩一些应季养生穴位，能帮助润肺防燥、强身健体。

按迎香穴润肺防燥。此穴在鼻翼外缘中点旁，按摩前全身放松、舌尖抵上腭，将双手中指指尖点于迎香穴，待有酸胀感后，再用两手中指或食指指肚顺逆各揉搓20—30次，以迎香穴发酸、发胀、发热为度。

按极泉穴理气护心。极泉穴位于腋窝顶点，腋动脉搏动处。经常弹按极泉穴能调畅气血，进而宽胸理气、养护心肺。弹按时力度应柔和，动作应连贯。每次一般弹按10次左右。

按四缝穴防增肥。此穴位于第2到第5指掌面，第1、2节横纹中央。四缝穴是消宿食、化积滞的专属穴。按摩时，最好用大拇指掐按，效果更显著。

按足三里穴强身败火。该穴位于外膝眼直下四横指处。按摩的时候，手握成拳，以食指第一指节的背面作为着力点，或者手自然展开，以拇指指腹作为着力点，在选定的穴位上绕圈按揉。每个穴位按摩3—5分钟。

来源：快乐老人报

“冬病夏治”选艾灸要辨识体质 大血管处慎用

“三伏”天，也是“冬病夏治”的好时候，尤其艾灸这种养生方式，更为许多人青睐。北京中西医结合医院针灸科主治医师郑丽艳提醒，消费者要选择有资质的艾灸馆，最好经过专业医生指导。

“皮肤薄处、关节部位要注意灸量，大血管处慎用。如果悬灸，要选择燃烧度好、紧实不易脱落的艾条。艾灸时不宜火力过大，单次时间不宜过长。”郑丽艳强调，糖尿病者、年老体弱者皮肤感知减退，艾灸时要勤观察皮肤色泽变化、手触感知皮肤温度，避免烫伤。

郑丽艳提醒，外出艾灸，要选择有资质的场所，“还要舒适安静、室温适中、有排烟系统。”

“网上自行购买艾灸用品时，首先应找医生看诊，明确自己体质适合艾灸，应该灸什么部位。”郑丽艳指

出，隔物灸或直接灸最好在熟练掌握艾灸技术后再使用。艾灸后应感觉周身暖洋洋，身体轻松通畅。如果在家中艾灸不小心出现烫伤，应急处理后最好去医院评估治疗。

网上购买艾灸用品看不到实物，艾灸条、艾灸柱的品质、出烟量如何都不好把握。郑丽艳建议，可以少买一些先试用。“购买前可仔细咨询商家，也可询问已使用用户，最好还是要自己点燃艾条，从燃烧度、烟雾量、火力大小、火力渗透度等多方面综合考虑。”

阴虚实热证者、年龄过小、孕妇、过饥过饱过疲劳、醉酒、剧烈运动后、情绪波动大时都不宜艾灸。郑丽艳提醒，艾灸最好经过专业医生指导，辨识体质，找准穴位或经络，再施以合适的灸法，才能更安全有效。艾灸后，要避免凉性食物、避免剧烈运动。

来源：新京报