

立秋

主,吃些润燥生津的食物。大补,应以调理脾胃功能为威,仍要防暑。苦夏之后不宜热转凉,不过「秋老虎」会发立秋时节,天气开始由

天气干燥养护秀发

秋季干燥,如果头发水分得不到补充且低于10%时,就很容易产生静电,导致头发掉落,发端分叉。而温度下降会影响头皮下的血液循环和代谢能力,影响发根的健康。

防治措施:1.可以缩短洗发周期,同时可以选用类似保湿洗发水产品或含首乌、三七等中药植物性的洗发水改善头皮微循环补血生发,补肾填精。2.发质的好坏和头皮的新陈代谢有关,精神压抑、焦虑不安将影响营养吸收,进而导致脱发。因此保持愉快心情,避免精神紧张,头发生长也会受益。3.睡前可以用热水泡脚,不仅帮助入睡,同时也有利于头发的养护。平时可以给头部进行适量按摩,也可以促进头部皮肤毛细血管微循环,有利于生发、固发。

据中华养生网

立秋:养肺防燥勿大补



秋天天气干燥,逐渐转向昼热夜凉。时序进入秋季,气候由夏季的闷湿郁热转变成相对干燥,这个时期人的汗液蒸发快,依照传统养生观点,秋季最容易受到伤害的脏器是肺。

季节交替时期 严防疾病入侵

经过长期高温的袭击,人体的免疫力已经下降许多,再加上季节交替之时病菌滋生,要谨防以下疾病:

皮肤瘙痒要养肺

传统中医理论认为,肺主

需养肺防燥

立秋后气候干燥,是慢性病容易复发和病情容易加重的季节。为了增强体质,应对自己的身体进行调养,特别是加强对肺的调养,以免感冒等呼吸道疾病发作。同时,由于秋季天干物燥,人们容易感到烦躁,情绪不太稳定,因此,大家应该平心静气,保持心情舒畅,切忌悲忧伤感。

小心贴秋膘

立秋后,人的脾胃功能逐渐恢复,正是贴秋膘的好时候。但如果一入秋就大量进补肉食,会加重肠胃负担,容易导致消化功能紊乱,出现厌食腹泻等症状,因此,不妨先补充一些有营养易消化的食物,如鱼蛋等,给肠胃

一个调整适应的时期。

谨防衣食霉变

立秋后降雨的增加使天气闷热,食品衣物等很容易发生霉变。食用霉变的食物后会发生胃肠疾病,而衣物床单被褥发生霉变会导致皮肤过敏。建议大家把衣物拿外面晒晒,食物尽量当天吃完或是封好放入冰箱。

防暑当心秋老虎

立秋不是真正秋天的到来,炎夏的余热未消,处暑节气也将在8月底接踵而来,天气逐渐转向干热。特别是在立秋前后,很多地区仍处于炎热之中,因此应密切关注天气预报,当心秋老虎,小心中暑。

据《生命时报》

专家特别推荐



宜用补气养阴药膳

润肺雪梨膏

雪梨性味寒凉甘甜,归肺经、胃经,有生津、润燥、清热、化痰的作用。将雪梨500克去皮、核,加百合250克拌匀,隔水炖至膏状,放凉后加入蜂蜜250克即可。每次可取2-3匙冲服。

常服对慢性呼吸道疾病有显著疗效,常觉口干舌燥者也宜。由于梨生津清热、润肺化痰,所以历代医家常用于治疗秋燥、阴虚咳嗽和伤津劫液之症,但脾胃便溏及寒嗽者禁用。

木瓜花生排骨汤

取鲜木瓜1-2块(约250克),鲜猪排骨250克,花生仁50克姜1片,盐适量。将鲜木瓜洗净去皮除核,切成粗块备用;花生仁用清水洗净杂质;鲜猪排骨用清水洗净血污,砍成粗块,并用盐稍拌匀。将上述汤料放进汤煲内,加适量清水,先用大火,后用小火煲煮,煮至花生仁熟透变软即可,具有清暑解热的功效。

陈道遵

立秋后养肺有讲究

传统医学认为,燥主秋令,且燥邪易伤肺,所以秋天养肺要跟上。

笑一笑宣肺:大笑能使肺扩张,还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道。

深呼吸清肺:腹式呼吸法,伸开双臂扩张胸部,然后用腹部带动呼吸,增加肺容量。缩唇呼吸法,快速吸满一口气,像吹口哨一样“吹”出,让空气在肺里停留的时间长一些,气体交换更充分。

常咳嗽净肺:秋日应注意经常开窗通风换气,每日早晚应选择空气清新处主动咳嗽,清除呼吸道及肺部的污染物,减少肺部损害。

去登山健肺:登山能增强人体的呼吸和血液循环功能,使肺活量及心脏收缩力增大,吸收更多的负氧离子,对人的神经系统具有良好的调节作用。

多喝水益肺:要及时补水,每日至少要比其他季节多喝水500毫升以上,以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。还可直接将水“摄”入呼吸道,方法是:将热水倒入杯中,用鼻子对准杯口吸入,每次10分钟,每日2-3次。

据凤凰网

老人“秋冻”要防腹部受凉

中国流传“春捂秋冻,不生杂病”的谚语,符合秋天“薄衣御寒”的养生之道。但对“秋冻”要有正确的理解,不可机械地套用。深秋季节,天气较冷,体质虚弱者及老年人夜间睡觉要关好门窗,防腹部受凉。可多在室外跑步,冷天坚持跑步的人很少患贫血、感冒、气管炎和肺炎等疾病。冷天一般阳光较微弱,在室外跑步能弥补阳光不足,阳光可促进身体对钙、磷的吸收,有助于骨骼健康。陈道遵

皮毛,所以皮肤的毛病要靠养肺来调。解决秋季皮肤瘙痒,可从肺部功能失调入手,一般可以分为三类:一是风热型,由感冒发热引起,病毒破坏组织,导致皮肤瘙痒;二是湿热型,如喜欢吃冰凉食物,导致湿热下行,引发腿部瘙痒,可用些清热祛湿的药物;三是皮肤闭塞不通,致使津液无路外泄,积聚湿气而导致瘙痒。如果出现了皮肤瘙痒症状,可以用香菜泡酒,在皮肤上涂抹止痒。

慎防风湿性心脏病 风湿性心脏病亦称慢性风湿性心脏病,是指急性风湿性心肌炎后所遗留下来的以心脏瓣膜病为主的一种心脏病,处暑天气渐凉、昼夜温差相差较大,人体抵抗力下降,容易诱发风湿性心脏病。

要防神经衰弱 神经衰弱是一种常见的神经

病症,患者常感脑力和体力不足,容易疲劳,工作效率低下,常有头痛等躯体不适感和睡眠障碍,但无器质性病变存在。

要防痔疮 痔疮是指肛门内外的血管肿胀,原因包括遗传、老化、怀孕、长期腹泻,以及便秘过度使用轻泻剂等。秋天空气干燥缺乏水分,人体的调节功能容易紊乱诱发痔疮。

防冰箱肠炎 常吃冰箱中的食物会引发耶尔氏菌中毒症状,俗称“电冰箱肠炎”。

临床上的表现为:腹部隐痛,畏寒、发热、浑身乏力,恶心呕吐,厌油、纳差和轻中度腹泻,严重者可致中毒性肠麻痹。

防乙脑 流行性乙型脑炎简称乙脑,是由蚊子叮咬传播的急性病毒性传染病。7、8、9月是乙脑流行季节,多见于10岁以下的儿童,发病较急,出现高热难退、头痛、恶心、呕吐等症状,容易被误诊为感冒。据《健康报》

处暑寒来不宜过早添衣

“处”含有终止之意,处暑表明暑天将近结束。古人云有“处暑寒来”的一说,正说明夏天的暑气逐渐消退。处暑节气正是处在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工作,所以养生保健应养肺滋阴和祛暑化湿并重。

早睡早起: 处暑养生,起居应当早睡早起,保养秋收之气。根据阳气收敛的特点,在起居方面气候由热转

凉,注意及时增添衣物。宜“早睡早起,与鸡俱兴”,早睡就是大概晚上9、10点就可以入睡了,以顺应阴精之收藏,以养“收”气;早起就是大概早上6、7点起床,以顺应阳气舒展,使肺气得舒。

春捂秋冻: “春捂秋冻”是古人一条非常实用的生活谚语,“春捂”是为了帮助气血走表散热,促进阳气生发;“秋冻”是为了气血入里保存热量,促进阳气潜降。

因此,处暑后要使身体有一些凉意,不要天一冷就马上全副武装,穿很厚的衣服。而且初秋是“冷”并没有感觉到“寒”,“皮肉之冷”是可以忍耐的,而采取“秋冻”对于适应与抗御后来冬天的严寒都有很大的好处。

况且在季节刚开始转换时,气温尚不稳定,暑热尚未退尽,过早地增加衣服,一旦气温回升,出汗后吹风,也很容易伤风感冒。这时,可接受适宜的凉爽刺激,有助于锻炼耐寒的能力。

据《生命时报》

处暑

农历:七月初一 星期三 唇焦的燥症。显,人容易出现口鼻干燥,咽干不是暑气逼人了。秋燥也逐渐变化阶段,温度逐日下降,已再冷过度的节气,气温进入了显著处暑代表天气由炎热到寒

空心菜加白糖 防处暑鼻出血

燥易伤肺,鼻子出血多因为肺部有伏热,复感风热。在干燥的气候环境中,人体会产生诸多津亏液少的干燥症。鼻乃肺之窍,鼻干燥或鼻出血于处暑后尤为常见。可用空心菜250克洗净,加白糖捣烂,冲入沸水中饮用,有清热凉血的功效。

这一时节,应少吃油炸及肥腻食物,多吃新鲜蔬菜水果,多喝水,必要时可服用适量维生素c、维生素a片剂。

陈道遵

