

中医养生

立秋

养生

别忙着贴秋膘

8月7日14时54分,迎来立秋节气。
立秋虽至,但三伏中的末伏仍在其后,高温炎热还将持续一段时间。
立秋虽占了一个“秋”字,但天气并未完全转凉,高温缠绵,人也极易倦怠、乏力、纳呆,此时并非贴秋膘的好时机。因为,太多的高蛋白食物并不容易消化,反增脾胃负担。

啃秋 啃一口瓜果

古时候人们在立秋这天吃西瓜、香瓜等瓜果迎接丰收。也要谨防“秋瓜坏肚”贪凉须有节制,以避免胃肠道疾病。



少吃辛味食物

辛味通肺,助长肺气。若摄入过多,易造成肺气过盛,出现上火、便秘等秋燥症状。
适当多吃酸,如苹果、柚子、山楂等,可收敛肺气。



滋阴润肺

秋季干燥 饮食应以滋阴润肺为宜,可适当食用蜂蜜等食物润肺去燥,益胃生津。



宜多喝水

多吃些萝卜、莲藕、梨等润肺生津。



适量运动

立秋时节应调理起居,适量运动。
早睡早起,使肺气得以舒展。避免运动量过大,外出锻炼也要做好个人防护。



(央视一套、健康湖北)

【节气养生】立秋

健脾润燥食调养

立秋节气在饮食上要健脾祛湿,养肺润燥。秋季应“少辛多酸”,尽量少食辛辣及油腻食物,如辣椒、韭菜、油炸食物;可选用丝瓜、茄子等具有滋润作用的食物。

丝瓜

功效:清热凉血、消暑除烦、活络通经、祛风化痰。



食用时,可用蒜蓉清炒,也可以做成虾皮炒丝瓜、西红柿炒丝瓜。但脾胃虚寒者不宜多食。

功效:清热活血化痰、利尿消肿、宽肠。

茄子

建议蒸食,开锅蒸8分钟后放入盘中,以麻酱蒜泥拌食;或将姜蒜末炒香加生抽、蚝油各半,加水见开后放入蒸好的茄子拌匀。



合理运动调神志

立秋节气运动不宜过大,不要过度出汗,避免阳气耗散、阴津损伤,要选择一些舒缓的运动。腹部导引术就是一项比较适宜的运动,它具有行气健脾和胃、促进胃肠蠕动、改善胃肠功能的作用。

腹部导引术步骤:

第一步,叩打膻中穴。
双手指交叉,用鱼际叩打膻中穴。

第二步,通任脉。
双手拇指分别放在天突穴和关元穴,用拇指指腹沿任脉按摩。

第三节,分阴阳。
双手平放在两肋,由内向外两侧分开按摩。

第四步,振神阙。
将手心搓热,平放在神阙穴进行小幅度、高频率振动。

第五步,摩腹导引。
双手从神阙到关元顺时针方向进行揉腹。以上动作重复五遍,每天早晚各一次。



(健康中国、健康报)

竞走运动员为何在肚脐上贴胶布?

这是东京奥运会女子20公里竞走比赛现场图片,不难发现,中国运动员在肚脐上贴上了胶布。

在竞走比赛中,一些运动员比赛时为什么会在肚脐上贴上胶布?

中国竞走运动员杨家玉在一个节目中回答称,竞走比赛时肚子上贴的是“脐贴”,因

为比赛的时候穿的是短衣短裤,贴这个可以避免在比赛过程中,肚脐眼被浇了凉水或肚脐眼露在外面,进风着凉。

事实上,的确是有医学原理依据的。

寒湿气最易进入身体的其中一个穴位就是在肚脐部位的“神阙穴”,从“神阙穴”进入的“寒湿气”容易存积在我

们盆腔,特别是女性,当盆腔内的“寒湿气”重时,就容易引起我们妇科各种疾病,比如:妇科炎症、月经不调、经血不畅、痛经、血块、子宫肌瘤、卵巢囊肿、不孕不育症等。

特别是阳虚体质的人,更需要保护好肚脐,尽量少穿露脐装和超短裤。

(环球网、央视新闻)

