

闽地立秋养生 祛湿健脾防“湿燥交织”

□本报记者 刘伟芳

8月7日,立秋节气到,天地间燥气渐生,然福建,仍被“长夏湿气”萦绕,往往形成“湿燥交织”的特殊气候。

8月6日,福建省卫健委召开“时令节气与健康福建”系列新闻发布会,围绕防秋燥、贴秋膘、调气血等常见问题介绍相关健康养生知识。

发布会由省卫健委宣传处处长宁永鑫主持。

闽人养生 谨遵九字方针

立秋既是农事转折点,更是养生关键期。“立秋一日,水冷三分”。但闽地仍处于“秋老虎”掌控之中,延续着湿热气候。因此,省卫健委中医药管理一处处、二级巡视员钱新春表示,闽人养生应坚持“外祛湿、内健脾、微润肺”九字方针。

福州“立秋贴秋膘”可选龙眼配黄酒:龙眼肉性温补心脾,黄酒活血通经,二者结合既顺应“秋收冬藏”的养生规律,又符合福建湿重体质特点。

闽南地区“立秋三白”——梨子、百合、白萝卜的食疗方案,更是中医“白色入肺”理论的生动实践。

此外,还可以通过“立秋三候养生法”运动调养:

晨拍肺经:沿云门穴至中府穴轻拍,口诀“晨拍三百六,邪气不敢留”,但肺结核患者需改为按揉;

午灸三里:艾灸时默念“灸得足三里,胜吃老母鸡”,以穴位潮红为度,阴虚者改灸为按;

暮步吸阴:傍晚散步时配合“呼三吸一”呼吸法,契合“吸得秋阴气,来年病不欺”的养生古训。

饮食宜“滋阴润燥”

福建盛产梨、莲藕、百合,可制作“闽式润燥三鲜汤”(梨+莲藕+百合),搭配本地建莲子炖羹,修复黏膜,改善血液流动性。

沿海地区可多食用海带、紫菜,抑制血小板聚集;灵芝、黑木耳搭配山药炒制,调节血脂。

秋季宜饮乌龙茶和老白茶,活血化淤且润燥生津。



滋阴润燥 这些人群要防血栓

立秋过后,福建大部分地区暑热未消,秋燥渐起,燥邪易伤津液,致血液黏稠、循环不畅,形成高凝状态,增加血栓风险。

福建中医药大学附属第三人民医院副院长、主任医师付海英提醒,慢性病(如高血压、糖尿病、心脑血管疾病患者)、中老年及术后患者、长期熬夜及阴虚体质者、血液肿瘤患者尤其需重点防范。建议采用“滋阴润燥”调理气血的立体化方案。

起居防风润燥

生活起居方面,立秋后早晚温差大,尤其沿海风凉,需护头颈背,避免空调冷风直吹;推荐传统养生功法“八段锦”,尤其“两手托天理三焦”动作,疏通气血;沿海居民可晨起海边散步,呼吸湿润空气;顺应21~23点入睡。立秋后宜早收,避免熬夜耗阴。晨起用生理盐水润鼻,预防干燥性鼻炎。此外,可通过旅游、听音乐、练习书法等疏解情绪,保持“秋收”平和心态。

若出现持续口干、小腿抽筋、皮肤淤斑、肢体肿胀等症状,可能是高凝或血栓信号,应及时就医。

经典方剂 助贫血患者补气血

立秋是“阳消阴长”的过渡期,贫血患者易出现乏力、气短、心悸等气虚症状加重。对此,付海英推荐了几款食疗和经典方剂。

经典方剂

当归补血汤:重用黄芪补气,轻用当归养血,补气以生血。福建秋燥明显,可加北沙参、麦冬润肺;脾虚湿困者加建莲子、茯苓健脾化湿。

归脾汤:适于心脾两虚型贫血(心悸失眠、食少体倦)。可加鸡血藤、丹参活血通络,或女贞子、墨旱莲滋补肝肾。

节气食疗方

五红汤/粥(红皮花生、

红豆、红枣、枸杞、红糖):补血活血。气虚者加黄芪,阴虚燥热者加西洋参。



山药龙眼羹(鲜山药、龙眼肉、粳米):健脾养血安神。失眠者加酸枣仁,食欲不振者加陈皮。

注意:感冒发热、湿热体质者忌滋补;避免白萝卜、浓茶及生冷油腻食物。

“秋瓜坏肚” 防消化道疾病

瓜果多盛产于夏季,性味偏甘寒,夏季食用虽可解暑,但秋季此类瓜果易损伤脾胃阳气,导致脾胃受寒,引起腹痛、腹胀、腹泻等“坏肚”症状。

福建中医药大学附属第三人民医院治未病科主任、主任医师陈淑娇建议采取以下措施:

第一,适量摄入。浅尝辄止,同时少吃或不吃如西瓜等大寒之品,而选择更加温和的秋季应季水果,如苹果、梨、石榴、柚子等。

第二,避免生冷食

用。冰箱取出的瓜果切勿立即使用,应放置室温或稍作温热处理。梨、苹果等水果可采取蒸煮、炖汤等方式食用,既能保留营养,又能减轻寒性。

第三,注意食用时间。避免空腹或在饭后立即摄入,以加重脾胃负担。建议餐后1~2小时再食用。

第四,用“润而不寒”的瓜果替代。秋季养生应顾护脾胃,可选择如南瓜、丝瓜、木瓜、葡萄等既能滋阴润燥、又不伤脾胃阳气的应季食材来替代。