五里桥
欢迎关注
“和美五里”抖音号
欢迎关注
“i 五里”微信平台
热线：63035050-8117　投稿邮箱：wlqsob@126.com　http：//wljd.luwan.sh.cn或http：//epaper.linker365.com

立秋后的养生秘诀

暑气未尽秋凉已至，人体进补时节“贴秋膘”开始，这个节气应该如何吃，怎么养生呢？

立秋如何养生

1、养阴清燥润肺气

秋季干燥，燥气伤肺，耗人津液，引发口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。因此需要润燥、养阴、润肺。可适当食用如芝麻、蜂蜜、百合、杏仁、乳品等柔润食品，益胃生津，有益健康。宜多喝水、粥、豆浆，多吃些萝卜、莲藕、荸荠、梨等润肺生津。

清热祛燥的粗粮杂豆：麦片、黄小米、玉米、绿豆、白芸豆等；

应季的蔬果：萝卜、绿叶蔬菜、莲藕、芋头、南瓜、梨、柿子、葡萄、柑橘、大枣、荸荠等；滋阴润燥的荤食：鸭肉、河鱼、河虾等。

2、增酸少辛，收敛肺气

立秋后应少吃辛味食物，辛味通肺，助长肺气，若摄入过多，易造成肺气太盛，出现上火、便秘等秋燥症状。适当多吃酸，可收敛肺气、防秋燥。适当补充水分、维生素和无机盐。

下列食品可供选择：

苹果：中医认为，苹果具有生津、润肺、除烦、开胃、醒酒等功用。

葡萄：性味甘、酸，鲜食酸甜适口，生津止渴，开胃消食，但脾胃虚弱者不宜多食，食多令人腹胀。

柚子：性味酸、寒，可除胀、化痰止咳、健胃消食、消肿止痛。

柠檬：味极酸，具有生津、止渴、祛暑等功用。

3、先调脾胃后进补

① 脾虚者—吃点粥

表现：食少腹胀、食欲不振、肢体倦怠、乏力、时有腹泻、面色萎黄。

食补：茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米，健脾和胃。食粥能和胃、补脾、润燥，若用上述食物煮粥食用，疗效更佳。

② 胃火旺者—吃点瓜

表现：平素嗜食辛辣、油腻之品的人，日久易化热生火，积热于肠胃，表现为胃中灼热、喜食冷饮、口臭、便秘等。

食补：适度多摄入些苦瓜、黄瓜、冬瓜、苦菜、苦丁茶等，清泄胃中之火。

③ 老人及儿童—吃点山楂

表现：由于消化能力较弱，胃中常有积滞宿食，表现为食欲不振或食后腹胀、便秘。

食补：适量吃点山楂、白萝卜等消食、健脾、和胃的食物。

4、少吃西瓜多吃豆　不可盲目贴秋膘

西瓜是很好的清热消暑水果，可立秋后，经过一个暑热的长夏，人们的身体消耗很大，特别是一些老年人大多脾胃虚寒，要少吃西瓜等过于寒凉的水果，以免伤及脾胃，引起腹泻。

豆类多具有健脾利湿的功能，正合立秋节气之用。可以多喝些三豆汤：

绿豆：清热解暑；

红小豆：清热利湿；

黑豆：健脾补肾。

三豆汤不仅能清热解毒，还有健脾利湿的功效。

不可盲目贴秋膘：

①平时摄入高脂肪、高蛋白食物较多的人群不宜贴秋膘；

②本身肥胖、营养过剩，患有高血糖、高血脂、高血压的人不宜贴秋膘；

注意：形体偏瘦，平时食欲不佳的人适宜贴秋膘。

由于慢性疾病，出现营养不良者可以贴秋膘。

素食也能起到贴秋膘的作用：

①选择素食中蛋白质含量高的食物，比如豆类和菌类，不仅蛋白质质量高质量还好。豆制品中不仅含有优质蛋白并且含有豆固醇，可以起到降低血脂的作用。肾病患者也可以根据肾小球过滤率适量进食。

②除此之外，奶制品以及蛋类食品，蛋白质含量也比较高，都可以作为中老年人贴秋膘进补的选择。

5、少吹凉风多安神

秋高气爽，应开始“早卧早起，与鸡具兴”，保证夜间睡眠，适当午睡。早卧以顺应阳气之收敛，早起为使肺气得以舒展。此外，在这个时节进行健身锻炼，应该避免运动量过大、活动过于剧烈。

这时就别再过于贪凉了，最好避免皮肤直接被风吹，不妨用丝巾遮挡一下脖子。

立秋后要防“秋老虎”，建议晚间泡脚，能解暑热，有助散热入眠。

立秋吃什么

立秋多吃这三种菜

菜花——预防感冒

季节交替，气候变化无常，人体一时难以适应，免疫力也不知不觉在下降，这时就容易让感冒病毒钻空子，补充足够的维生素C是一个预防感冒的好办法。菜花含有的维生素C含量比大白菜、黄豆芽菜要高3倍~4倍。

菠菜——防治口腔溃疡

初秋气候开始变干燥，一旦蔬菜、水果、水分摄入不够，就容易上火，口腔里也会跟着出现溃疡、发炎等问题。菠菜中丰富的核黄素是有效预防口角溃疡、唇炎、舌炎、皮炎的重要营养素。

芹菜——降压促睡眠

夏秋交替的时节，温差较大，早晚凉，中午热，对于体质较敏感的老年人来说，身体很难马上适应这种变化，直接影响到内分泌和神经系统，导致睡眠质量下降。芹菜有降血压、降胆固醇和镇定神志的作用。

（CCTV 生活圈）