

节气养生——处暑（二）



处暑是秋季的第二个节气，古汉语当中处即为“停止”之意，处暑则表示炎热的暑天正式终止，秋天来临。处暑正处在由热转凉的交替时期，是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期。很多因素在不经意间影响着身体健康，且夏季过多的损耗也应在此时及时补充。所以，此时亦应特别重视养生。

一、早睡早起防过凉

处暑过后，逐渐开始出现“秋乏”“秋燥”。首先要改变夏季晚睡的习惯，建议每天多睡1个小时，争取晚上10前入睡最好；并要早睡早起，还要适当午睡，这有利于化解困顿情绪，特别是老人。古代养生家认为，老人宜“遇有睡意则就枕”，尤其处暑过后。

民间有句老话：“处暑寒来”。处暑后，早晚温差加增大，如果对夏秋之交冷热变化不适应，一不小心就容易引起感冒、肠胃炎等呼吸系统和消化系统的疾病，即所谓“多事之秋”。在生活起居上，应注意预防过凉、过寒，注意防寒保暖，尽量少用空调；尤其在晚上睡觉时，应在腹部盖上一层薄被，以防脾胃受寒。

二、艾灸护脐病痛少

处暑以后，天气就会逐渐变凉，这个时候养生就要防暑降温慢慢转向防寒保暖这边来。其中，就需要注重肚脐的保暖。

此外，护脐也很重要。肚脐没有太多脂肪而充满神经末梢，寒邪之气易从脐侵入体内，进入我们的消化道、泌尿生殖系统，容易引起急性胃肠炎、慢性盆腔炎、前列腺炎、膀胱炎等多种疾病。

中医上有一个护脐方法，即艾灸神阙穴（神阙穴位于脐窝正中）。方法：将艾放置在温灸器里点燃，置于肚脐部位施灸；调整升降的高度以调节火力，以微烫而不痛为宜。艾灸器内部为两层，取出内层，可将药饼、蒜、姜等隔于二层之间，名曰：隔物灸。

功效：由于脐通百脉，艾灸神阙穴有调阴阳、补气血、温脾肾等作用。此法除了可以强身健体、防病延衰、抗氧化、增强机体免疫力，对于女性痛经、宫寒也有很好的效果。

要注意的是，处暑后更要注意勤开窗通风，除了让空气流通外，中医上认为虽然已经到了秋天，但夏季的暑湿之气还遗留在室内，开窗通风可以让秋天的肃杀之气驱走暑湿。

三、滋阴润燥少辛辣

秋燥最易伤人体津液。建议多食蔬菜、水果等含有大量水分的食物，以补充人体的津液，防止自己在随后的日子里因为津气亏虚而患病。建议多吃点葡萄、蜂蜜、百合、莲子等清补之品，少吃韭菜、大蒜、葱、姜等辛辣刺激之品，尽量少吃寒凉食物，忌大量生食瓜果。对于脾胃虚寒者，尤其应该谨慎。

中医有“朝朝盐水，晚晚蜜汤”的说法。处暑后，早晨起来容易感觉口干、咽干，可以喝点淡盐水。早上喝淡盐水，洗肠又解毒，可润肠胃、通大便；晚上喝蜂蜜水，有助于美容养颜，并可补充各种微量元素，很适合在处暑时饮用。

常言道，“秋季进补，冬令打虎”。秋季食补以滋阴润燥为主，可选择一些生津润燥、增酸补气的药膳美食。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院