

养阴润肺防秋燥

随着秋风的轻抚,我们迎来了凉爽宜人的立秋时节。季节交替,自然界的万物开始展现丰收的色彩。人们也要顺应自然,采取适合的养生方式,可以增强体质、提高免疫力、预防疾病的发生。

饮食温补益身心

秋天来了,我们的肠胃在经历了一夏的“冷饮轰炸”后,脾胃功能相对虚弱,加之秋季多风、干燥,这时候要调整饮食,让身体机能适应从夏热到秋凉的变化。

市第一人民医院营养科医师郭丽娜提醒,秋季饮食应以温润滋补、易于消化为主。她特别强调了黄绿色蔬果(即橙黄色蔬果和绿叶菜)的重要性,比如南瓜、胡萝卜、西红柿等,这不仅是色彩上的诱惑,更是健康的密码。夏天人们所吃蔬菜、水果以瓜豆为主,到了秋天,人们体内维生素A储备容易减少,如不及时补充,到了冬春季节容易发生视力下降、眼睛干涩、呼吸道感染等问题。

夏天人们食欲不振,通常会多吃寒凉食物,胃肠的消化功能比较弱。郭丽娜表示,到了秋天,应适当多吃营养丰富、有助于消化的食品,比如发酵食物,主食可以选择发面饼、馒头等,特别推荐杂面发糕,粗细搭配营养价值更高;副食可以多吃豆类发酵品、奶类发酵制成的酸奶、大米发酵制成的醪糟等。同时,薯类食品富含B族维生素和钾、镁等矿物质,可以吃一些山药、甘薯、芋头、马铃薯等,作为精白米面的替代品,是非常好的养生食品。

(王爱媛)

早睡早起舒肺气

立秋时节,尽管天气依然炎热,但漫步在城市街头,只要细心观察便能发现,人们已经在穿衣、起居和出行方面有所调整。

在市城区安宁街一家菜市场,卖菜的大姐一边擦汗,一边在短袖外面套上了一件薄坎肩。她笑着说:“立秋后,早晚的温差就开始慢慢显现出来了,得注意着点。”在晋商公园,乘凉的大爷大妈们也都添上了薄衫。

市中医院医生付志亮提醒市民,尽管立秋后会持续一段时间的高温,但昼夜温差逐渐增大,大家切不可忽视。穿衣方面要灵活应对,早晚记得添衣保暖,以防受凉;起居上,应尽量保持早睡早起的习惯,帮助身体更好地适应季节的转换;

出行时,则需根据天气情况选择合适的交通工具,并做好防晒和防风措施。此外,立秋后应尽量在晚上10点前入睡,以顺应阳气的收敛;早晨则可适当早起,建议在6点至7点之间起床,以使肺气得以舒展。

立秋是养生的一个重要节点。市民们在穿衣、起居和出行上稍加注意和调整,能更好地适应季节的变化,保持身体的健康与活力。

(马永红)

有氧运动练心肺

秋季,气温凉爽适宜,适合进行慢跑、散步、太极拳等有氧运动,以促进血液循环、增强体质。国家级社会体育指导员王黛卿表示,秋季运动适量为宜,避免过度劳累,运动前后要做好热身和拉伸运动,以防运动损伤。

秋季,气温适中,空气质量较好,是进行慢跑和快走理想季节。这两项运动门槛低,对心肺功能有很好的锻炼效果。秋季还是登山的好时节,不仅能锻炼身体,提高心肺功能和下肢力量,山林中的丰富的负氧离子,对改善呼吸系统健康大有裨益。

此外,秋季也非常适合练习瑜伽和太极。这两项运动强调呼吸与动作的协调,能够调节身心平衡、增强身体柔韧性,同时促进气血流通,缓解秋季常见的干燥、乏力等不适。

骑自行车是一种既环保又健康的出行方式。骑行能锻炼腿部肌肉、提高心肺

耐力,人们在骑行过程中还能尽情欣赏沿途风景,放松心情、感受美好。

虽然进入秋季后,气温逐渐下降,但游泳依然是不错的运动选择,它能够全面锻炼肌肉群、增强心肺功能,且关节负担较小,适合各年龄段人群。

王黛卿强调,秋季运动要根据个人体质和天气情况进行调整,运动后要及时补充水分和营养,帮助身体恢复。

(张颖)

按摩穴位强身体

“秋已立,暑难消”,人体内积蓄的夏季湿热还未完全散去,易导致气阴两虚。市中医院治未病科主治医师许二玲介绍:“中医认为,肺与秋季相应,而秋季干燥,气燥伤肺,肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降,易产生疾病,因此需要润肺防燥。”

她建议,初秋宜按压迎香、四缝、足三里等穴位,帮助身体强健。按迎香穴,润肺防燥。点揉迎香穴具有清热散风、去燥润肺、宣通鼻窍等作用。迎香穴位于鼻翼外缘约0.5寸、鼻唇沟中,按摩时将双手中指指尖点于迎香穴,以迎香穴发酸、发胀、发热为度;按极泉穴,理气护心。极泉穴位于腋窝顶点腋动脉搏动处,对治疗心痛、胸闷、咽干烦渴有效,经常弹按能调畅气血,进而宽胸理气、养护心肺;按四缝穴,防秋膘增肥。四缝穴是消宿食、化积滞的专属穴,取穴位置在第2、3、4、5掌面第1、2节横纹中央点。该穴位对轻度的消化不良有一定的辅助治疗作用,最好用大拇指掐按,效果显著;按足三里穴,强身健体、养胃败火。该穴位位于外膝眼直下四横指处,按摩3至5分钟即可。

许二玲强调,按摩穴位的主要作用是辅助治疗疾病、缓解身体不适,建议市民在专业人员指导下进行。

(李娟)

策划:路丽华
统筹:张颖
摄影:程婧

