

立秋后身体“收着”养

今日立秋。不过,尚有很长一段时间处在伏天里,暑湿依旧。中医认为,立秋是自然界气机更替的关键节气之一,此时的养生重点也应该从“夏长”转为“秋收”。

延伸阅读

立秋进补 先看体质

立秋后,很多人都想先“贴秋膘”,俗语虽然流传已久,但事实上,秋季进补得看体质,不是所有人都需要补。

现代人随着生活水平提高,日常生活中摄入的脂肪、蛋白含量并不低,没必要刻意“贴秋膘”。体弱的人可适当吃一些健脾益气、滋阴润燥的食材,但本身健康的人就不必再补了。对于高脂血症、高血压等心脑血管疾病人群来说,还要警惕秋季长“秋膘”,避免加重身体负担。

专家表示,此时养生,滋阴润燥比贴膘更重要。可以适当多吃滋阴食物,如莲藕、山药、银耳、甘蔗、秋梨、百合、香蕉、芦根、荸荠和蜂蜜等,防止秋燥伤人。早上不妨喝一些芝麻、杏仁、糙米等熬制的杂粮养生粥,既可补充水分,养护肠胃,也有润肠通便的作用。秋季适合食用坚果来增强饱腹感,但由于坚果热量较高,需控制好量。 徐梦莲

1 立秋后 养生也要“秋收”

立秋之后,自然界的阳气开始收敛、沉降,身体也会本能地收敛阳气和能量。中医常说的“秋收冬藏”中的“秋收”,具体指收养气血、津液和心神。此时,要让人体顺应自然,避免大量出汗和体力消耗。

收住燥 秋季燥气较盛,易伤津液,导致皮肤口鼻干燥、干咳、便秘等。

收住乏 由夏转秋后,机体在夏季时损耗的精力未恢复,人们容易感到四肢无力、精神不佳、倦怠、睡意绵绵、呵欠不断,这些现象就是我们常说的“秋乏”。

收住悲 自古逢秋悲寂寥,在秋天,人们更容易悲伤、忧郁,这是人体顺应自然而产生的情绪,这些低落的情绪也会影响脏腑的运行。

2 做好5件事,收住气血

为了顺应节气,起居饮食、神情志、运动锻炼都要以“养收”为原则。

饮食柔润 饮食应以滋阴润肺为宜,入秋后,气候逐渐干燥,吃得太过辛辣可能伤肺气;可适当少吃辣椒、生姜等辛辣食物。

延长睡觉时间 早起可使肺气得以舒展,适当补充阳气;早睡可以顺应阳气收敛,缓冲秋季夜晚肃杀之气对身体的影响。

多穿色彩明亮的衣服 研究表明,暖色调能让人感受到幸福、

快乐、热情等积极向上的情绪。专家表示,如果秋天觉得难过悲伤,不妨多穿颜色亮丽的衣服。

多出去玩 秋天要多出门登高望远,多进行户外活动,舒展情志。选择自己喜欢的方式舒缓情绪,比如听音乐、画画、书法等。

运动舒缓 秋高气爽,是锻炼的好季节,根据秋天“养收”原则,应选择轻松平缓、活动量不大的项目。尤其是老年人、体质虚弱者,以防出汗过多,干扰阳气内藏。

3 立秋养生常按3穴位

太渊穴:位于手腕内侧腕横纹处,靠近大拇指一侧有动脉搏动的地方。太渊穴作为肺经的原穴,常按能够补益肺气,缓解秋燥引起的干咳、嗓子不适。

合谷穴:位于虎口处,第一、二掌骨之间。通经活络,帮助提高人体免疫力从而预防感冒,并且肺与大肠相表里,常按这个穴

位,还有助于缓解因秋燥而引起的便秘。

足三里穴:位于外膝眼下四指并拢,胫骨外侧一中指处就是足三里穴。常此穴可健脾和胃、助消化,帮助提高人体正气。

以上3个穴位,每个穴位可顺时针按揉1-2分钟,以有酸胀感为宜。

综合

做好腰椎减负 缓解反复腰痛

控制体重,减轻腰部负担 建议保持均衡饮食,多吃蔬菜、水果及优质蛋白,少吃高油、高糖食物,将体重控制在合理范围,为腰椎“减负”。

调整姿势,改掉伤腰习惯 坐着时可在椅背和腰部之间放一个靠垫,双脚平踩在地上,每30至60分钟起身活动几分钟。

规律运动,激活“天然支撑” 快走、游泳都是不错的选择。推荐在家练习臀桥、猫牛式、平板支撑等动作,但应循序渐进。

注意保暖,避免腰部受凉 当感觉腰部有些酸胀或寒

冷时,用一个温热的热水袋或热毛巾,敷在腰部15到20分钟,能有效放松紧张的肌肉,促进血液循环。

关注睡眠,确保“恢复时间” 高质量的睡眠是身体包括腰部进行自我修复的重要机会。一个合适的睡姿和床垫,能让腰部在夜间得到充分的放松。

留意“警报”,及时就医诊治 如果腰痛持续一周以上未缓解,或疼痛向臀部、腿部放射,并伴有麻木、无力,及时到医院检查。若出现大小便控制困难、发热、畏寒、剧烈疼痛影响行走等情况,更应立即就医。 陆彦炯 董健

半夜腿抽筋 防治有对策

不少老年人腿部动不动就抽筋,尤其是夜里睡着后突然发作,疼得难以入眠。其实腿抽筋并非无法应对,找准原因并做好日常防护,就能有效减少发作,缓解痛苦。

挑选舒服合脚的鞋子 选一双软硬适中、贴合脚型、支撑性好的鞋子,能有效弥补足部缺陷,均衡足部受力,从根源上减少这类诱因引发的抽筋。

睡觉时拉松被褥,避免肌肉紧绷 睡觉时适当拉松被褥,给足部和小腿留出活动空间,让肌肉保持放松状态,就能大幅减少夜间抽筋的发作。

睡前适度伸展肌肉,提前

预防 也可以借助楼梯做简易拉伸:将足前部放在楼梯第一阶,慢慢下压脚跟,让脚跟位置略低于阶梯,轻柔拉伸小腿肌肉。

每日按揉穴位,通络防抽筋 每天早晚各操作一次,每次按揉3-5分钟,连续坚持3-5天就能感受到效果。

商丘穴:位于足内侧面,内踝前下方的凹陷处,按揉此穴可健脾和胃,助力营养吸收。

地机穴:位于小腿内侧,膝下约5寸(同身寸),胫骨内后缘处,能疏通经络、促进运化。

两个穴位搭配按揉,能有效缓解肌肉拘挛。 樊丽莎