

立秋后，天气由炎热逐渐转为寒凉，中医认为春夏养阳，秋冬养阴，立秋正是从养阳逐渐转为养阴的时刻。因此秋季养生以“收”为原则。

立秋“三防”

01

防暑

立秋时节，暑热未尽，气温不会很快下降，有时还有短时间的升温，天气也逐渐由潮热转向干热，虽有凉风时至，但天气变化无常，早晚温差大，白天仍然炎热，“秋老虎”随时虎视眈眈。因此，立秋后防暑降温要继续，不能有丝毫懈怠，应当心“秋老虎”，小心中暑。

02

防燥

中医认为，燥乃六淫之邪，为秋季主气，其性干燥，易耗津液。常见口干舌燥、鼻涩咽痛、皮肤干枯、大便干结、烦躁不安等一系列症状，医学上称之为“秋燥综合征”。老年人对秋季气候变化的适应性和耐受性相对较差，更应重视预防。秋季防燥，要以养阴清燥、润肺生津为基本原则。中医有清热润肺之法，可用麦冬、菊花、百合等煎水代茶饮，有养阴润肺、清心除烦、益胃生津之效，是秋季防治秋燥的良法。

03

防感冒

立秋后，昼夜温差大，人易感受外邪而致感冒。初秋也是感染性疾病的高发期，若不注意防护，孩子易出现发烧症状，严重者还会出现脸色苍白、恶心呕吐、腹泻等症状表现。初秋夜晚已冷，不好盖被子易导致腹泻、腹痛等。

立秋“三养”

中医理论注重人与外界环境的统一，首先就是人体的生理活动要与自然环境的变化相适应，注意日常生活的调养，尤其是精神情志、饮食起居、运动等方面进行的调摄。

01

饮食调养

立秋是由热转凉的交接节气，是阳气渐收、阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。

立秋是万物成熟收获的季节，民间讲究“贴秋膘”，立秋时节为人体最适宜进补的时候，人们可以根据这一节气的特点，科学地摄取营养和调整饮食，以补充夏季暑气的消耗。但“贴秋膘”也要注意节制，不能天天大鱼大肉，过度滥补。

《素问·脏气法时论》言：“肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。”故立秋饮食应“少辛多酸”，酸味起到收敛肺气的作用，而辛辣则发散泻肺。平时应尽量少吃大葱、生姜、大蒜、韭菜、辣椒等辛味之品，以及辛辣、油炸、白酒和膨化食品等，适当多食水果和蔬菜以助养肝敛肺。

中医认为，秋季燥气上升，易伤津液，所以饮食应以滋阴润肺为主。《饮食正要》说：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮。”可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、牛羊乳等柔润食物，以益胃生津。根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，秋季还可以适当食用生地粥，具有滋阴润燥功效。小米、粳米等也应经常食用，以调养脾胃。

02

起居调养

秋季已是天高气爽之时，应“早卧早起，与鸡俱兴”。早睡以顺应阳气之收敛，早起使肺气得以舒展，且防收敛太过。

精神调养中医认为，秋内应于肺，在志为悲（忧），悲忧易伤肺。肺气虚，则机体对不良刺激的耐受性下降，容易情绪惆怅低落，所以在进入秋季时，要做到收敛神气，心态保持平和，使得内心宁静，神志安宁，心情舒畅，才不会被秋天的悲忧心态所伤，以避肃杀之气，得以适应秋天容平之气。

03

运动调养

立秋之后，运动量不宜过大，可选择一些平缓轻松的运动项目。尤其是老年人、儿童、体质虚弱者，以防出汗过多，阳气耗损。初秋之际不要贪凉，注意随温度增减衣物。

（转载于“中国中医”公众号，如有侵权请联系删除）