

立秋 | 你不知道的养生秘诀

风吹一片叶
万物已惊秋
8月7日20时29分
我们迎来秋天的第一个节气
立秋

立秋三候
一候：凉风至
立秋时节，暑气渐消，秋风送来丝丝凉意，植物们也像蒲公英一样，借着秋风时将种子播撒到远方。

二候：白露生
露水悄然出现，在初秋早晨的阳光里醒来，向世界莞尔一笑。

三候：寒蝉鸣
蝉，夏日里的“音乐家”，正在奏响一年最后的乐章。

生活起居，注意做好五件事
中医认为，秋季养生应以“收、养”为原则，立秋之后，在生活起居上要注意做好以下四个方面。

- 1.早睡早起**
立秋意味着即进入初秋季节，中医认为，秋季应早睡早起，使肺气得以舒展，以晚上9点至10点入睡，早晨5点至6点起床为宜。
- 2.避免受凉**
立秋之时暑热未尽，也有凉风时至，天气变化无常，要随时注意衣物的增减，以防受凉感冒。
- 3.适量运动**
秋季是开展各种运动锻炼的大好时机，但不忘以“收养”为原则，也就是说，运动量不宜过大，以免出汗过多，耗损过大。建议选择平缓轻松的运动项目，如散步、太极、八段锦等。
- 4.精神调养**
要远离悲伤忧愁的情绪，尽量做到内心平静、神志安宁，心情舒畅。

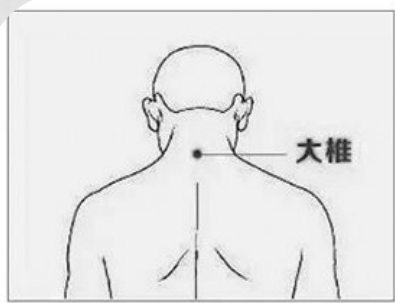
俗话说
“小暑大暑不是暑，
立秋处暑正当暑。”
立秋后的一段时间较为炎热
这个季节容易得病
大家一定小心秋老虎！
打倒秋老虎之
立秋养生——收敛阳气
立秋后，自然界的阳气开始收敛、沉降
人应当开始做好保养阳气的准备
早睡可以顺应阳气的收敛
早起可使肺气得到舒展
另外，早睡早起
可减少血栓形成的机会
可预防脑血栓等缺血性疾病发生



打倒秋老虎之
立秋养生——养护肺脏
秋季肺不耐寒热
很容易被秋燥所伤
因此需要润燥、养阴、润肺
应该注意护肝早睡，早起



打倒秋老虎之
立秋养生——按摩艾灸
要想冬病夏治，或者调养好身体
最有利的就是三伏内
包括立秋前后



大椎穴：主宰全身



太白穴：补充气血，美容养颜

转载至：央视新闻、美食天下、腾讯网

立秋一个好吃的时节 解秋燥巧滋补养生食疗有妙招

古人有：“春夏养阳，秋冬养阴”，立秋后，气温由最热逐渐下降，萎靡一夏的食欲也渐渐开始恢复。立秋时节天气慢慢干燥，也是最好的滋补期，在这个时期，进补是很有讲究的，不宜过度进补。那么，立秋吃什么好？就让我们具体来看看吧！

- 1.多吃新鲜水果、蔬菜**
选择新鲜应季的水果、深色蔬菜等，帮助身体多获得一些维生素、矿物质和植物化学物。
西瓜
立秋这天，中国人有“咬秋”的习俗。江苏各地会在立秋日吃西瓜，因为人们觉得立秋后，早晚天气变凉，吃凉的东西会对肠胃产生影响，因此立秋也往往是这一年最后一次吃西瓜。
秋桃
立秋时，大人孩子都要吃秋桃，每人一个，吃完把核留起来。等到除夕这天，把桃核丢进火炉中烧成灰烬，人们认为这样就可以免除一年的瘟疫。
山药
山药有健脾益胃助消化的功效。山药含有大量的黏液蛋白益肺气养肺阴，可治疗肺虚、痰多、嗽久之症。所以，立秋时节养阴养肺是重点，多食山药可以让养生功效更好。
- 2.多吃粗粮、谷物**
如小米、玉米、燕麦、红豆、绿豆等，可以帮助我们获得更多的B族维生素和膳食纤维等营养成分，也有助于保持体重和控制血糖等。
- 3.肉类应该“多白少红”**
选择低脂肪的肉类，多吃鱼类、禽类等白肉，少吃猪肉、牛肉、羊肉等红肉。鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入也要适量，一般成年人平均每天摄入总量120-200g（肾病患者要根据自己的具体情况来决定怎么吃）。

润肺柔肝
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。另外，肺盛之时易影响肝，而肝主情志，疏泄气血，人容易出现情绪低落等表现，可通过养阴、柔肝、疏解等方法调理。
对于脾胃虚弱、消化不良的人
立秋后可以服食具有健脾补胃的
莲子、扁豆、山药等
当然提醒各位吃的同时
要注意一种症状——秋燥症
秋季出现口干唇焦等“秋燥症”的气候
养阴清燥
秋燥症主要靠预防，首先宜多喝水、粥、豆浆，多吃些萝卜、莲藕、荸荠、梨等润肺生津、养阴清燥的食物，少食或不食辣椒、葱、姜、蒜、胡椒等燥热之品，少吃油炸、油腻食物，以防加重秋燥症状，应选用滋养润燥、益中补气的食品。这类食品有银耳、百合等，可起到滋阴、润肺、养阴、生津的补益作用。
转载至：腾讯网、央视网、新浪看点



推荐穴位——尺泽穴
位置：在肘横纹中，肱二头肌腱侧凹陷处。
取穴：手掌向上，肘部稍微弯曲；用一手手指沿肘横纹从外（桡）侧向内（尺）侧触摸，在肘弯正中可摸到一条粗大的筋腱（肱二头肌腱）；这条大筋的外（桡）侧凹陷处，即为本穴。
操作：将肘关节屈曲，靠在胸前，用另一手的大拇指抵在肌腱外侧，然后向肌腱下方发力点揉。每次按揉2分钟作用，左右胳膊交替操作。
功效：尺泽是肺经的合穴，有泄热清肺、调理肺肾、通络止痛的作用。对呼吸系统疾病如胸膜炎、肺炎、支气管炎等所致的咳、痰、喘、吐血、喉痛疼痛有效，也可治疗肘关节疼痛。经常揉捏尺泽穴可以预防哮喘，对于头重脚轻、高血压等也有较明显的改善效果。
秋天就这么来了...
美食可以吃起来，但是不要过量哦...



主要作用是泻热。对于肺经热引起的咳嗽气喘、胸部胀痛等病症有效。也能够缓解和治疗肘关节的痉挛。

转载至：澎湃新闻

立秋养生食谱 6款食谱 8道养生粥茶方滋阴润燥又养颜

立秋是二十四节气之一，立秋到来之后天气会逐渐转凉，并且人体处于干燥的环境中很容易出现“干燥症”。所以从养生角度来看，立秋应以滋养津液为主，多吃滋阴、润燥食物。那么，立秋养生吃什么比较好呢？为您介绍以下立秋养生食谱，这些食谱不仅滋阴润燥而且还养颜。

- 炒双菇**
材料：蘑菇、香菇、胡萝卜
做法：香菇提前泡发，切成薄片。蘑菇和胡萝卜同样切。然后热锅放少量的油，加入葱花、菌类、胡萝卜一同炒制，最后加入水烧开，调味勾芡即可。
功效：润燥、益气滋阴、增强免疫力、抗衰老。
- 薏米山药排骨汤**
材料：排骨、山药、薏米、枸杞、姜
做法：将提前浸泡好的薏米和排骨一同炖煮，需要炖25-30分钟左右，薏米和排骨才能熟透。薏米和排骨一同煮烂后，加入山药，再煮10分钟加入枸杞，调味即可。
功效：此汤具有滋阴补肾、健脾润肺、润泽皮毛等作用。并且老少皆宜，特别适合湿热痰滞和皮肤粗糙者。
- 双海生津**
材料：海带、海蜇皮
做法：海带、海蜇皮洗净，海带加热至熟切丝，海蜇皮切丝，随后两者混和加入姜末、醋、糖、麻油调制而成。
功效：润燥，清热，补血美容。对慢性咳嗽、咽喉炎等有益。
- 山药萝卜排骨汤**
材料：排骨、白萝卜、山药、莲藕和生姜
做法：排骨焯水过后放置锅中，加入清水，添加葱姜等调料炖煮，炖煮15分钟。然后将山药、白萝卜和藕断加入排骨中，再进行炖煮15分钟。然后调小火炖至半小时左右，然后加入食盐和胡椒调味即可。
功效：此汤可以滋阴润燥、补脾胃，尤其是其中的莲藕可以缓解秋季的“干燥症”，延缓皮肤的衰老。
- 沙参百合鸭汤**
材料：北沙参、百合、肥鸭肉
做法：将鸭肉切成小块，与百合、沙参同入砂锅，加水适量，文火慢炖。待鸭肉熟后加入食盐调味，饮汤食肉。

- 功效：滋阴润燥、润肺止咳。
栗子炖白菜
材料：栗子、白菜、食用油、盐、高汤
做法：将栗子去皮，切成两半；白菜切成成长段。然后往锅中放入适量油，加白菜炒一下，然后加入栗子、高汤（没有可放清水）、适量盐，煮至白菜、栗子熟透即可。
功效：健脾肾、补阴润燥。
立秋后虽然天气仍然炎热，但开始能感觉到干燥了。中医认为，秋冬养阴，立秋之后，需注意养津、润燥、养肺、护肝，不时喝粥、饮茶调理一下，是不错的选择。
- 花草茶**
立秋后最宜喝花茶。花茶性味介于绿茶、红茶之间，不寒不热，既能清热，又能生津液。此外，昆仑雪菊茶也值得推荐，能有效滋阴润燥、宁神静心，很适合秋季养生。
- 昆仑雪菊茶**
原料：昆仑雪菊15朵，水适量。
做法：将昆仑雪菊置于杯内，倒入热水，水温约95℃；将第一泡水倒掉，清洗杂质；再倒入热水冲泡，焖泡5分钟后，即可饮用。
功效：昆仑雪菊味苦，性平，归肝、大肠二经。能消除秋燥，滋阴生津，还能改善睡眠质量。此外，可以有效降低血脂、软化血管、抗氧化、清除体内自由基，促进人体的水液代谢平衡等。
- 橘红养生茶**
原料：橘红3-6克、绿茶5克，水适量。
做法：将橘红、绿茶置于杯内，加热水冲泡5分钟；将泡过的橘红和绿茶连茶汤一起放入锅内，隔水蒸20分钟，即可饮用。
功效：橘红性温，味辛、苦，归肺、脾二经。可润肺消痰、理气止咳，适用于秋令咳嗽痰多、黏而咳痰不爽之症。
用量：每日一剂。
- 养生茶**
甘麦大枣茶
原料：甘草10克、浮小麦30克、大枣10枚。
做法：将甘草、浮小麦研成粗末，大枣去核，一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖10分钟左右，代茶饮（大枣可嚼食）。

- 也可将三味食材加水煎煮后，取汤液300毫升，一日内分2-3次服完。
功效：除烦、安神。
乌梅生姜茶
原料：乌梅1个（去核）、生姜1~2片、红糖适量。
做法：将乌梅去核，乌梅肉洗净切碎，生姜洗净切丝，同红糖一起放入保温杯中，沸水冲泡半小时即可。
功效：生津、暖胃、健脾。
- 养生粥**
生地粥
原料：生地25克，大米75克，白糖少许。
做法：生地（鲜品洗净细切后，用适量清水在火上煮沸约30分钟后，滗出药汁，再复煎一次，两次药液合并后浓缩至100毫升，备用。将大米洗净煮成白粥，趁热加入生地汁，搅匀食用时加入适量白糖调味即可。
功效：滋阴益胃，凉血生津。本方还可做肺结核、糖尿病患者之膳食。
- 百合杏仁红小豆粥**
原料：百合10克，杏仁6克，红小豆30克，粳米适量，白糖少许或无。
做法：先将红小豆洗净，加水适量，与粳米一起，先以大火煮沸，然后在半熟的粳米锅内加入百合、杏仁、白糖，以文火同煮至熟即成。
功效：清肺火。用于肺阴虚，虚火旺盛，素有口干、鼻燥、口苦者。
- 百合银耳莲子粥**
原料：莲子10克、百合10克、银耳20克、枸杞5克、糯米50克、红枣10克。
做法：将莲子去心、百合、银耳、枸杞和红枣分别用温水浸泡30分钟左右。锅中水烧开，放入食材，大火煮沸，继续小火慢煮大约15分钟左右。出锅后，根据个人口味加入适量的白糖。
功效：养心安神，润肺止咳。百合银耳莲子粥，是夏末秋初润肺养肺的佳品，老少皆宜的食物。
- 自立秋始
愿所有美好不负盛约
愿所有付出都会值得！

转载至：央视网、腾讯网