

# 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，植物们也似蒲公英一样，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。

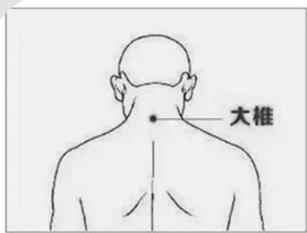
俗话说  
“小暑大暑不是暑，  
立秋处暑正当暑。”  
立秋后的一段时间较为炎热  
这个季节容易得病  
大家一定小心秋老虎！  
打倒秋老虎之  
立秋养生——收敛阳气  
立秋后，自然界的阳气开始收敛、沉降  
人应当开始做好保养阳气的准备  
早睡可以顺应阳气的收敛  
早起可使肺气得到舒展  
另外，早睡早起  
可减少血栓形成的机会  
可预防脑血栓等缺血性疾病发生



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，少食油炸、肥腻食物，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