

一叶知秋,解锁立秋传统养生之道

立秋,是夏秋流转的首个节气,太阳抵达黄经135°,暑气渐收、阴气初生。在中医视角里,它不仅是气候更迭的节点,更是人体气机从“夏长”转入“秋收”的关键转折点。古人观天察物、以时养生,将节气规律融入医理民俗,留下诸多典故与养生智慧,藏着顺应自然的养生真谛。



立秋三候:读懂秋天自然信号

古人将立秋风物细化为三候,字字贴合中医“秋收”之道,也是天地气机变化的直观体现。一候凉风至,立秋之后偏北风渐起,驱散盛夏湿热,燥热之气开始消退,天地清气渐生。二候白露降,昼夜温差拉大,夜间水汽遇凉凝结成露,晨间草木缀露,预示燥气渐起。三候寒蝉鸣,秋凉渐至,寒蝉感阴气而生鸣,声声清寂,昭示万物褪去繁茂、趋于收敛。三候轮转,对应中医阳气内敛、阴气渐长的规律,为秋日养生定下“收敛、润燥、静养”的基调。

立秋养生中医溯源

中医核心讲究“天人相应”,立秋便是这一理念的生动诠释。《黄帝内经》有言“秋三月,此谓容平”,意为秋季万物成熟平定,人体需收敛神气、固守精气,切忌肆意耗散。东汉《四民月令》记载“朝立秋,冷飕飕;夜立秋,热到头”,精准总结立秋交节时辰与气候的关联,也提醒世人初秋多有“秋老虎”,湿热未消、燥气初生,养生需兼顾清润。

古时还有“梧桐报秋”的经典典故,宋代宫廷每逢立秋时辰,便

将梧桐移入殿内,待节气交临,梧桐叶落,太史官高声奏报“秋来了”。梧桐禀秋金之气,落叶归根、肃降收敛,恰好对应中医肺主肃降的特性,成为秋日气机收敛的具象象征,也被古代医家纳入诊疗思路。

古人立秋治病智慧

历代名医深谙立秋时令病机,留下诸多通俗精妙的医案。清代名医叶天士曾遇秋日咳嗽患者,众人以止咳药方施治无效,他仅加入立秋新鲜梧桐叶为药引,患者服药即愈。其医理并非梧桐叶有奇效,而是立秋后天地肃降之气初生,人体肺气失于收敛、气机上逆引发咳嗽,梧桐叶得秋金肃降之性,可引药入肺、助气机下行,契合秋日天人相应的治病法则。

明末清初名医喻昌在《寓意草》中记载,立秋后多发吐泻之症,皆因夏秋交替之时,余热未清、秋燥初起,肺胃气机失调、津液耗伤所致。他主张初秋治病忌大寒大补,宜轻清润燥、调和脾胃,这一思路也成为后世立秋养生、诊疗的核心准则。

藏在民俗里的养生法

民间立秋习俗并非单纯习俗,皆暗藏中医养生道理。最广为流传的“贴秋膘”,源于盛夏暑热耗气伤津,人们食欲不振、形体消瘦,立秋后适

当进补鸡鸭鱼肉,补充气血、弥补夏耗,抵御秋冬寒凉。但古俗亦有分寸,体虚者适宜温补,湿热体质者不可厚味进补,否则易生痰湿、积热伤身。

“啃秋”是另一经典民俗,《津门杂记》记载立秋食瓜可防秋泻。初秋昼夜温差大,脾胃易受寒湿侵扰,适量食用清甜瓜果,可清余热、润秋燥、和脾胃,缓解夏秋交替的肠胃不适,是民间简易的时令养生法。此外民间“晒秋”习俗,晾晒食材祛湿防霉,也暗合秋日祛湿护脾的中医理念。

立秋养生

结合古医理与民俗智慧,立秋养生核心在于一个“收”字。饮食上,忌辛辣燥热、过度进补,宜食百合、银耳、梨、山药等清润食材,滋阴润肺、健脾养胃,兼顾清夏余热、防秋燥伤津。起居上,顺应昼渐短、夜渐长的规律,早睡早起,早睡以收敛阳气,早起以舒展肺气,切忌熬夜耗伤阴液。

情志上,秋主肃降,易生悲郁之气,需静心养气、舒缓情绪,避免情志郁结伤肺。运动宜平缓舒缓,散步、太极、慢走皆可,避免大汗淋漓,防止阳气外泄、津液流失,契合秋日收敛静养的自然之道。

扫码阅读



秋冬养阴
立秋饮食
这样吃



入秋按对穴
赶走秋乏秋燥

每日一药

大枣



大枣,药食同源。性味甘,温,归脾、胃、心经。能补中益气、养血安神,缓和药性。常用于脾虚乏力、食少便溏、气血不足、面色萎黄、心悸失眠。

本品甘温滋腻,多食易助湿生热,痰湿壅盛、脘腹胀满者不宜过量服用。日常可煎汤、配伍入药,亦可直接食用,是调理气血虚弱常用佳品。

小妙招

立秋燥气渐生,日常做好四点调养。

口鼻润燥

环境干燥时,可用温水轻润鼻腔,缓解干痒,减少流鼻血。

养护肠道

秋燥易引发大便干结,日常适量食用莲藕、红薯、杂粮,润肠通便。

坚持泡脚

每晚温水泡脚15分钟,有助收敛阳气,安神助眠。

护眼润肤

燥邪易耗损津液,容易引发眼干、皮肤干燥,避免长时间紧盯屏幕,及时做好肌肤保湿。

本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

酸枣仁茶宁神安眠

【主治】:失眠多见于压力大、作息不好导致睡眠困难的人。

【组方】:酸枣仁15克。

【用法】:将酸枣仁捣成粗末,用沸水冲泡,盖上炖煮一会儿,睡前半小时慢慢喝。

【方解】:酸枣仁,性平,味甘酸,归肝、胆、心经,具有养心益肝、安神收汗的功效。它能滋养心肝之血,滋养心灵,收敛浮越的心灵,平抚躁动,调和神机。

蜂蜜蒸梨润肺止咳

【主治】:每季节变化时,干咳、干咳等疾病都容易发作。

【组方】:梨1适量蜂蜜枚。

【用法】:选择新鲜梨果,去核,在梨心处挖空,倒入适量蜂蜜,盖上梨盖,放入蒸锅中,用武火蒸至熟软。趁热吃梨汁,每天喝一杯2-3次。

【方解】:梨性凉,味甘微酸,入肺胃经,能润肺清热,生津止渴,止咳化痰,清肺金燥热,净化气道痰浊;蜂蜜、甘平、归肺、脾、大肠经,具有补中润燥、止痛解毒的功效。

山楂麦芽消食健胃

【主治】:消化不良、腹胀满、打嗝吞酸等疾病在食物积累中停止。

【组方】:山楂10克,麦芽15克。

【用法】:将山楂和麦芽洗净,放入砂锅中,加入适量的水,煎煮15几分钟,取汁,饭后温服。

【方解】:山楂、酸、甜、微温、脾、胃、肝经络,善于消除食物和胃,特别擅长消除食物停滞,能促进胃液分泌,增强胃蛋白酶活性,帮助运输;麦芽、甜、平、脾、胃经络、气消化、脾开胃,长于米粉食物积累,可疏肝气。

无处不中医

立秋一过,皖南、湘赣的深山古村便褪去盛夏的燥热温润,迎来一年中最绚烂的时节。依山而建的徽派民居、山野晒架上,竹匾次第铺开,红辣椒热烈、金南瓜饱满、翠豆角清爽、丹柿子透亮,各色秋收风物错落堆叠,红黄青绿交织成画,这便是传承千年的秋日民俗——晒秋。

南方山区山多地少、湿气氤氲,秋收蔬果极易受潮霉变。据皖南地方古籍记载,晒秋民俗始于明清、盛于康乾。古时湘赣、皖南先民因地制宜,利用秋日天高风燥、光照绵长的优势,以屋顶晒架为天然晒场,脱水封存五谷果蔬。久而久之,寻常农事蜕变为

秋日仪轨,承载着百姓感恩丰收、祈愿岁稔年丰的美好期许。

《管子》有言:“秋者阴气始下,故万物收。”中医核心的“春生、夏长、秋收、冬藏”节律,与天地万物、人体气机高度契合。立秋为夏秋分界,阳气渐收、阴气渐长,燥气升腾,正是万物收敛蓄力、人体固本藏养的关键期。清代养生典籍《老老恒言》特意提及,秋日借天晴风干之物调养身心,最是贴合天道,晒秋便是这份“顺时养生”最朴素的实践。

秋日晾晒的药食干货,各有养生妙用,历代医案多有佐证。晚清名医叶天士《临证指南医案》中记载,秋燥伤人易致干咳咽干、津液亏虚,风干柿饼是绝佳食疗方。柿子经秋阳晾

晒,褪去寒性、留存甘润,能生津润燥、润肺护肺,专治秋燥诸症。而风干红枣性温味甘,入脾胃心经,夏秋交替人体气血耗损,秋日食之补中益气、养血安神,温润补虚而不燥热,是秋冬固本的佳品。晒干的豆角、南瓜、辣椒,凝练食材本味,可温阳健脾、开胃消食,化解秋日脾胃呆滞、食欲不振的通病。

民间素有“晒秋藏气,冬不受寒”的说法,这与中医“顺时取材、应季调养”的理念不谋而合。古时医者常劝百姓秋日储晒干货,秋冬按需食用,循序渐进调理脏腑、固本培元,规避寒凉邪气伤身。看似简单的晾晒,实则是收藏天地秋气、储备四时生机。 序言

节气里的中医——晒秋