

秋分:跟着节气养肺调和阴阳

秋分是秋季正中的节气,此时太阳直射赤道,昼夜均分、寒暑平衡,正如古籍所言“昼夜均而寒暑平”,是一年中阴阳最均衡的时刻。在中医理念里,四季对应五脏,秋属金、对应肺脏,秋分是秋金之气最平和的节点,也是人体阴阳交替、气机收敛的关键过渡期。



在润燥养阴、补水护肺。

秋分治燥,温润调养不猛补

相传秋分时节,有患者久咳不愈、燥热难消,多方用药无果。名医叶天士诊脉后,见时值秋分、万物收敛,秋金燥气主事,便在润肺方药中,加了一味秋日飘落的梧桐叶。

梧桐叶得秋金清气,可引药入肺、清肃燥气、疏导气机,贴合秋分收敛清肃的天道。患者服药后不久便痊愈,自此留下“秋分桐叶入药,顺天治燥”的佳话。清代医家雷丰也曾记载秋分凉燥医案,指出秋分之燥不同于初秋温燥,需轻清温润、忌猛补猛泄,精准契合“平衡养生”的秋分要义。

秋分民俗,藏着日常养生智慧

其一为秋分竖蛋。民谚有“秋分到,蛋儿俏”,秋分昼夜平衡、天地气机稳定,古人借此竖蛋祈福,寓意身心平和、阴阳调和。中医认为,身心平衡是养生根本,情绪安稳、气机顺畅,方能脏腑调和、少生疾患。

其二为秋分吃秋菜、饮秋汤。岭南民间秋分必采野苋菜,与鱼片

熬煮秋汤,俗语云“秋汤灌脏,洗涤肝肠”。秋菜性凉清润,可清秋燥、清肺热、润肠腑,精准化解秋分燥邪伤身的问题,是最简单的药食同源养生法。

其三为秋社酬神、秋分祭月,提倡惜时静养。古时秋分有秋社祭祀之俗,百姓感恩丰收、静心祈福。秋收主藏,祭祀静养的习俗,时刻提醒人们秋分后需放缓作息、静心安神,避免心神躁动、耗损阴液,契合中医“秋养收敛”的原则。

日常秋分养生,做好三件事

起居上遵循“早睡早起,与鸡俱兴”,早睡收敛肺气、涵养阴液,早起顺应秋清之气,杜绝熬夜伤阴。

饮食上坚守“防燥不腻、温润养阴”,多食银耳、百合、山药、梨、白萝卜等白色润肺食材,少食辛辣、生冷、燥热之物,避免加重秋燥、耗伤肺气。同时切忌过度进补,违背秋分阴阳平衡之道。

情志上静心少躁、平和心绪,秋气肃杀,人易悲秋烦躁,日常可舒缓静坐、慢走调息,保持心境平和,让气机顺畅收敛,实现身心同养、顺应天时。

扫码阅读



顺时秋分
食养防凉燥



秋分按对穴
润燥不发愁

每期一药

石斛



石斛为兰科金钗石斛、霍山石斛等植物的新鲜或干燥茎,古称林兰,位列传统“九大仙草”。味甘,性微寒,归胃、肾经,核心功效为益胃生津、滋阴清热。常用于热病津伤、口干烦渴、胃阴不足、食少干呕,也可调理病后虚热、阴虚火旺、目暗不明、筋骨痿软。鲜石斛生津力佳,干石斛滋阴持久。脾胃虚寒、湿温未化燥者慎用,需遵医嘱使用。

小妙招

缩唇呼吸养肺

吸气用鼻,缓慢吸气;呼气嘴唇抵起像吹蜡烛,呼气时间长于吸气,每次5分钟,一天2次。帮助降肺气、缓解秋燥带来的咽干胸闷。

温水润鼻

凉燥易鼻腔干、出血。每天用温淡盐水清洗鼻腔,滋润鼻黏膜,减少燥邪入侵肺窍;不要频繁抠鼻子。

本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

打钉结块

将土豆切成半公分厚的薄片,敷在患处,再用热毛巾捂,一日二次,一次20分钟,2~3天肿块消散。

胆结石

虎杖60克,茵陈30克,大黄15克。水煎服,每日二次。

劳伤腰痛

艾叶一两,炒黄的蟹壳一两,浸白酒一斤,三日后用酒涂腰部,一日2~3次,7~10天可治多年腰痛。

关节炎、肩周炎

食用细盐1斤,放锅内炒热,再加葱须,生姜各3钱,一起用布包好,趁热敷患处至盐凉;一日一次,连用一星期,有追风祛湿之功效。

治感冒

香菜一把,葱白连须5根,生姜10片,水煎,加红糖一两,趁热服,一天两次。

便秘

用煮熟的南瓜一碗,加入猪油5钱和适量的盐吃下,一日一次,一次见效,三日可愈。

偏头疼

生萝卜汁适量,用法:仰卧注入鼻中,左痛注右,右痛注左,神效,如加冰片少许更妙。

尿频

生韭菜籽3两,研成粉,每次2钱用白开水送服,一日二次,一般需服2~10天。忌浓茶、牛奶。

胆囊炎

冬瓜籽、绿豆各5钱煎一碗汤,一次服下。一日三次,连用10日。

胆、肾、尿道结石

用鸡内金、玉米须50克,煎一碗汤一次服下,一日2~3次,连服10天。忌吃肝脏、肥肉、蛋黄。

无处不中医

秋分至,古有秋社。春社祈五谷萌发,秋社谢大地收成,一祈一报,是古人与土地之间质朴的约定。秋社一般设在秋分前后,秋收已毕,田垄归静,百姓备上新收的五谷、芋栗、枣梨,祭祀土地神与谷神,感念一载耕耘所得。祭礼完成,祭品分予乡邻,大家围坐共食新粮,便是流传千年的“秋社尝新”。

秋社的习俗起源甚早,汉代已有社祭之制,唐宋最为兴盛。古时乡社不分贵贱,农人、文人皆赴社。宋代《东京梦华录》记载秋社盛况,祭祀之后,街坊互相馈赠社糕、社酒,携家带口赴宴,孩童也能分得点心。有文人记载,社日这天官府暂停公务,民间放下农事,

共赴社饮,欢洽邻里。这不仅是一场祭祀,更是秋收之后的团圆,尝当年新产的食粮,寓意承天地滋养,安稳度秋。

古人秋社选食大有讲究,并非随意享用。祭品多用小米、糯米、板栗、红枣、梨子等甘润食材,忌辛辣燥烈之物,恰好契合秋季“少辛增酸”的养生古训。

中医讲,脾胃为后天之本,气血生化之源。秋属金,对应肺脏,秋季最易肺燥干咳。五行之中土生金,脾胃属土,肺气属金。脾胃之气充足,方能源源不断滋养肺脏,燥象自然减轻。倘若秋来脾胃虚弱,水谷不化,津液难以上输润肺,口干、燥咳便容易找上门。秋社尝新,吃新收五谷,五谷本就最善养脾胃。芋栗甘温健脾,枣梨甘润生津,一补一润,不峻烈、不寒凉,温和地调养中土。

古代医家也常提倡,入秋不可一味清火润燥,而忽视脾胃根基。不少人秋天大量食用寒凉梨瓜,润燥不成反伤脾阳,引发腹泻、食欲减退。反观秋社食俗,以五谷为主,辅以鲜果坚果,重在培土生金,从根源上化解秋燥。有民间医案记载,秋日久咳之人,久服润肺汤药收效平平,后遵古训,每日食少量粟米、栗子调养脾胃,中土渐旺,津液自生,咳嗽慢慢痊愈。

秋分时节,不必追求名贵补品,日常多食谷物,适量栗子、红枣、梨果,少辣椒烈酒,养护脾胃。脾胃安和,则津液自生,肺燥得缓。古之秋社,一面敬天地丰收,一面借新食调养身形,民俗与医理相融,藏着中国人顺应时节、安养身心的生活智慧。

序言

节气里的中医——秋社尝新,食养脾胃