

秋燥最伤人,顺着节气把肺养好

一入秋,许多人的身体先起了“小情绪”:嘴唇发干、嗓子发痒、皮肤紧绷,夜里睡不踏实,白天还平添几分烦躁。老话讲“秋燥伤人”,这“伤人”到底伤在哪?中医告诉你,多半就伤在那一身津液上。黑龙江中医药大学教授王宇说,中医养生讲究“顺应天时”,秋季养生的核心,就是围绕“秋燥”“秋收”四个字来调理身心。



秋气通于肺,燥邪最伤阴

古人眼里,人体是一个小天地,与四时默默相应。肺在五行中属金,恰与秋天的气息相通。秋天天干物燥,燥邪最易乘虚而入,耗伤肺里的阴精,所以秋末时分,许多人总觉得口干、咽干、干咳少痰,道理就在这里。王宇教授提醒,暮秋时节调养,重在收敛阳气、潜藏阴精,在平衡饮食五味的基础上,适应气候由燥转冷的变化。

这份讲究,早在《黄帝内经》里便说得明白——“春夏养阳,秋冬养阴”。秋天,要把一夏耗散的东西收回来,把精气藏进深处,为来年打底。这是中医“顺天时”的老规矩,也是几千年印证过的养生章法。

一梨润三秋,梨膏有来头

说到滋阴润燥,老百姓最惦记的还是梨。相传古时一位老农秋日咳喘难安,无意间吃下山间熟透的秋梨,竟觉胸中舒坦许多。打那以后,“秋梨润肺”便成了口口相传的讲究。梨生津润燥、清热化痰,配上一点川贝,或与银耳、百合同煮慢炖,就是一碗地道的“润燥汤”。

银耳被人称作“平民燕窝”,滋阴而不腻;百合清心安神;芝麻、蜂蜜温润滋补。这些东西都不金贵,胜在顺应时节。反过来,辛辣油炸之物秋天要少碰——它们助火生燥,只会让津液耗得更快。

旧时人家入秋,还讲究“少辛增酸”——辛味发散,酸味收敛,正合秋天收藏之意,乌梅、山楂、石榴这些小果,都在帮人把津液稳稳守住。

养肺先顾脾,培土好生金

中医讲究“培土生金”——土对应脾,金对应肺,脾土健旺,肺金才有根基。秋天人的脾胃容易变弱,王宇教授建议,不妨多吃些山药、莲子、南瓜这些健脾之物,把“后天之本”养结实,才能给冬天储备能量。一碗山药莲子粥,平淡无奇,却是最妥帖的进补。

秋冻要适度,起居守节律

王宇教授讲,到了秋天,自然界阳气开始收敛、沉降,人也该跟着节拍走。熬夜最伤津液,秋天尤其要不得。

“秋冻”得有分寸——腹部、背部、脚部这三处要格外护好,别让寒邪钻了空子。老人常说“寒从脚下起”,讲的就是这个理。

莫道悲秋,愁绪最伤肺

秋风一起,落叶满阶,人容易跟着生出几缕愁绪。这份情绪,古人早就察觉到了。战国时宋玉一声“悲哉,秋之为气也”,叹尽千古悲秋;到了杜甫笔下,登高望秋,便成了“无边落木萧萧下”。古人把愁与秋绑在一起,中医更看得分明:忧愁最易伤肺。

王宇教授说,临床观察发现,秋季容易出现悲秋情绪低落。所以秋天养生,还有一件要紧事——养心。听听音乐、下下棋、散散步,或打打太极、练练八段锦,让气血流通起来。心气顺了,愁绪散了,身体自然跟着舒展。

说到底,秋天调的是身心两件事。若能把肺养好,把心绪理顺,这个清秋,便不只是天凉好个秋,更是一年里养精蓄锐的好时节。

养生从来不是什么高深道理,它就藏在三餐饭食、起居作息里,藏在一日一日的烟火日常中。这个秋天,顺着天时,把肺养好,把心理顺,来年自然身轻气爽。

本报记者 胥伟岩

扫码阅读



寒露润燥
食疗方



寒露穴位按摩
润燥防寒

每一药

川贝



川贝,中药正名川贝母,为百合科多种贝母的干燥鳞茎,主产于四川、云南、西藏等高海拔山区,分松贝、青贝、炉贝等规格,松贝品质最优。其味苦、甘,性微寒,归肺、心经,能清热润肺、化痰止咳、散结消痈。善治肺热燥咳、干咳少痰、阴虚劳嗽、痰中带血,也可用于瘰癧、乳痈、肺痈。川贝偏润,多用于燥咳虚咳,脾胃虚寒、寒痰咳嗽者不宜单用,常配伍雪梨等食疗使用。

小妙招

早睡晚起,适度赖床

《黄帝内经》提到秋三月“早卧早起”,深秋临近立冬,建议22点前入睡。清晨气温低,不要过早出门晨练,等太阳升起、气温回升再外出,减少冷空气刺激呼吸道与血管。

防“悲秋”

秋天万物凋零,人容易情绪低落、烦闷。白天多晒晒太阳,日光有助舒缓情绪;多到开阔的林间、公园散步,多看明亮景物。

本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

序言

日常起居里的中医——寒露已至,秋冻当止

无处不中医

老话常说“春捂秋冻,不生杂病”,不少人便以为整个秋天都要硬扛寒凉。可待到寒露,露气凝寒,秋风带肃杀之气,这时还适合秋冻吗?读懂古人养生智慧,便知秋冻有界,时至寒露,不可再冻。

“春捂秋冻”并非凭空而来,其养生思想源头出自《黄帝内经》“春夏养阳,秋冬养阴”,元代丘处机《摄生消息论》中也谈及,入秋不可骤然添厚衣,宜循序渐进,令身体慢慢适应凉意,这便是秋冻的由来。古人观察四时更迭,初秋暑气未消,腠理尚开,适度微凉,有助收敛浮阳,锻炼肌肤御寒能力,为寒冬储备正气。民间还有一则古老传说,古时山中隐士,初秋

薄衣缓步山间,借清肃秋风调养肺气,待到寒露之后,便早早添衣护足。有人问其缘故,隐士言道:初秋之凉是清润,寒露之寒是肃杀,清润可养,肃杀宜避。

中医医理讲,秋属金,对应肺脏。初秋凉而不冽,适度秋冻,可使毛孔适度收闭,肺气得以敛藏。一旦到了寒露,阳气持续向内收敛,天地阴气渐盛,寒气不再是淡淡的凉意,而是肃杀之邪。寒邪最易伤阳,肺为华盖,首当其冲;腰腹、足踝经络密布,更是寒邪入侵的要道。此时若执意少衣硬扛,寒邪侵入经络,损耗阳气,非但不能强身,反会诱发咳嗽、关节痹痛。

近代曾有一则医案:中年患者平素体质尚可,笃信秋冻之说,寒露之后依旧单衣薄裤,早晚外出不护脚踝。几日后突发咳喘,痰多清稀,

畏寒肢冷。医者诊脉,脉沉而紧,辨证为寒邪束肺、阳气受损。予温肺散寒方药调养月余方愈。医者叮嘱:秋冻是初秋的养生法门,寒露之后,露冷霜近,寒气入里,再强行受冻,便是违背“秋冬养阴”之理,徒伤正气。

很多人误把秋冻等同于挨冻,实则秋冻的底线,是凉而不寒,身上不打寒颤。气温高于15℃的初秋、仲秋,尚可适度放宽衣物;寒露之后昼夜温差骤增,晨晚寒气刺骨,腠理一旦遇寒紧闭,邪气滞滞体内。老人、孩童、咳喘、关节病与心脑血管人群,本就正气偏弱,更要早早护住头颈、腰腹与双脚,不可跟风秋冻。

春捂秋冻是古人留给我们的四时调摄智慧,却不是不分节气的教条。

冠心病调理: 黑芝麻小金橘饼

原理:黑芝麻补肾益寿,含维生素E可软化血管;小金橘宽胸理气,缓解心胃气痛,一润下、一宽上,适配冠心病食疗。

用法:黑芝麻30克,小金橘饼3个,每日临睡前嚼服。

感冒:姜糖苏叶饮

适用:受凉后感冒、周身不适、无汗、胸闷头重。

用法:生姜、苏叶各3克,冰糖15克,沸水冲泡10分钟,趁热饮用,每日2-3次。

风热头痛:苦丁茶

原理:苦丁茶散风热、清头目,李时珍《本草纲目》记载其“苦、平、无毒”,是风热头痛的妙品。

用法:取苦丁茶适量,沸水冲泡饮用。

顽固性咳嗽: 枇杷蜂蜜

原理:枇杷配蜂蜜,润肺止咳、化痰和胃,适配顽固性咳嗽。

用法:鲜枇杷洗净晾干,用蜂蜜密封浸泡至脱色,取1汤匙枇杷蜂蜜含服,每日3次,服后暂不进食饮水。

风寒咳嗽: 生姜核桃红糖

用法:生姜3片,核桃仁1把,加适量红糖拌匀食用,缓解风寒引起的咳嗽。

风热咳嗽: 蜂蜜香油饮

用法:1勺蜂蜜+1勺香油拌匀(无油星),每日喝2-3次,适配风热干咳。

长期咳嗽: 香油炒草鸡蛋

适用:咳嗽反复不愈,痊愈后仍有残留咳嗽。

用法:睡前用香油炒草鸡蛋,坚持食用至不咳嗽。