

陕原地坑院二十四节气图：立秋，“落一叶而知秋”，梧桐树开始落叶，预示着炎热的夏天已过去，秋天已来临，禾谷等农作物将成熟 供图/董力男 FOTOE



## 孟秋养生杂谈

撰文  
马淑然

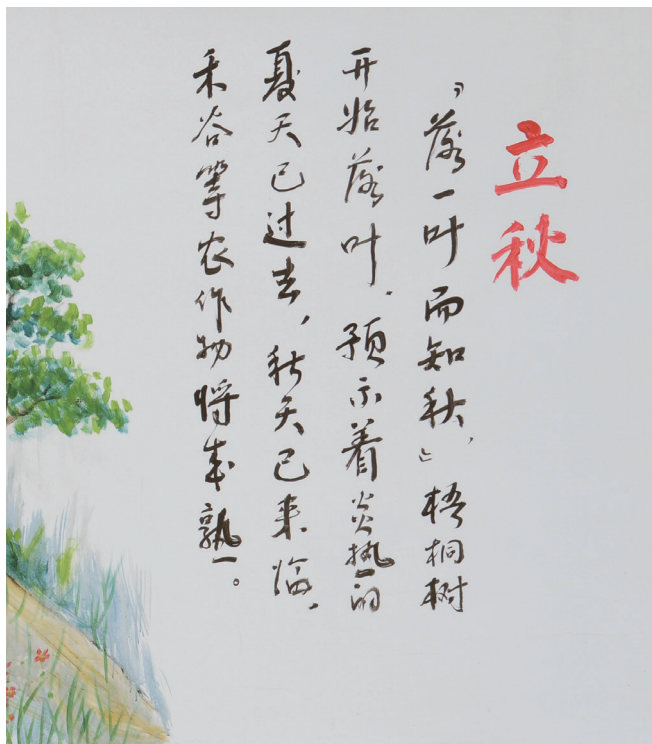
秋季，指农历8、9、10月，包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气，其中又可分为孟秋、仲秋、季秋三个部分。孟秋包括立秋、处暑两个节气。每年8月7日或8日太阳到达黄经135°时为立秋。立秋为秋季开始的节气，是二十四节气之中的第十三个节气，是干支历未月的结束以及申月的起始。立秋过后气温逐渐由升温转成降温，气候开始早晚凉爽，人们烦躁的情绪也随之平静。处暑，是二十四节气之中的第十四个节气，交节时间点是在公历8月23日前后，太阳到达黄经150°。处暑的到来意味着进入干支历申月的下半月，为暑气终结之时。立秋和处暑时节人们极易倦怠、乏力等。秋风带来秋季宜人的景色，但许多因素往往在不经意间影响着您的健康，此时切勿因眼前的美景忽视了养生。根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，此时调养观念的转变十分重要，到底该如何调养呢？且听我慢慢道来。

### 立秋的气候特点与养生原则

#### 立秋的气候特点

立秋是秋天的第一个节气，为孟秋的开始。

《月令七十二候集解》：“秋，揪也，物于此而揪秋也。”“秋”就是指暑去凉来，意味着秋天的开始。到了立秋，梧桐树开始落叶，故有“落叶知秋”之语。“秋”字由禾与火字组成，是禾谷成熟的意思，意谓秋天是收获的季节。古人将一个节气划为十五天，一个节气分为三候，一候为五天。立秋节气的十五天中：初候，凉风至；二候，白露降；三候，寒蝉鸣。初候，凉风至。西方凄冷之风曰凉风，温变而凉气始肃也。刮风时人们会感觉到凉爽，此时的风已不同于暑天的热风。二候，白露降。大雨之后，清凉风来，而天气下降茫茫而白者，尚未凝露，故曰白露降，示秋金之



## 作者简介

马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，博士后合作导师，中医基础理论教研室主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》《中国中医基础医学杂志》编委以及审稿专家，国家中医药管理局职称考试命题组专家，国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家，北京卫视《养生堂》特聘专家，深圳卫视生活频道《我是生活家》栏目特聘专家，湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问，世界中医药联合会浮针专业委员会副会长。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间：北京中医药大学国医堂周一上午、周三晚上，大福堂门诊周日下午，东直门医院国际医疗部周六上午。

白色也。三候，寒蝉鸣。秋天感阴而鸣的寒蝉又名寒蜩、寒蛰，是一种头胸绿色、尺寸较小的蝉，“知了、知了”的叫个不停。《立秋》诗曰：“一叶梧桐一报秋，稻花田里话丰收。虽非盛夏还伏虎，更有寒蝉唱不休。”

立秋节气预示着炎热的夏季即将过去，秋天就要来临。但是当立秋到来时，我国很多地方仍然处在炎热的夏季之中。立秋后一时暑气难消，“秋老虎”的余威仍在，故可见每年大热三伏天的末伏还在立秋后第三日。因此，划分气候季节常根据“气候平均温度”，即当地连续5日的平均温度在22℃以下，才算真正秋天的时节。立秋之后，总的趋势是天气逐渐凉爽。气温的日温差逐渐明显，往往是白天很热，而夜晚却比较凉爽。立秋时节，空气湿度小，皮肤易干燥，此时必须掌握一些养生方法才能安然度秋。



上: 绘图 / 张雨微

下: 陕原地坑院二十四节气图: 处暑, 处暑是说炎热即将过去, 然而事实并非如此, 处暑到来仍旧很热, 谚语讲“处暑处暑, 热死老鼠” 供图 / 董力男 FOTOE



## 立秋的养生原则

立秋以后气温由热转凉, 人体的消耗也逐渐减少, 食欲开始增加。秋季夜晚虽然凉爽, 但白天气温仍较高。肺与秋季相应, 而秋季干燥, 因此, 立秋季易患感冒以及因干燥而引起的疾病。

### 1. 穴位按摩防秋疾

立秋后, 昼夜温差逐渐变大, 很容易罹患感冒、哮喘等秋疾。预防秋季感冒哮喘有3个按摩小方法, 大家不妨一试。

**擦迎香:** 用双手大鱼际(拇指掌侧肌肉丰厚处)在鼻翼两旁的迎香穴处反复擦动200次, 预防感冒。

**推山根:** 用双手拇指指间关节或食指指端螺旋纹面从鼻根部沿着鼻柱两旁推至迎香穴处反复擦动200次, 预防感冒。

**推擦咽喉及胸部:** 上身端直, 仰头, 颈部伸直, 用手沿咽喉部向下按摩直至胸部。按摩时, 拇指与其他四指分开, 虎口对住咽喉部, 向下按搓, 可适当用力。这种方法有止咳化痰、降肺平喘的功效, 适合哮喘及秋咳之证。

## 2. 少辛增酸敛肺气

立秋后尽量少吃葱、姜、蒜、韭等辛味之品，多吃酸性润肺、生津、清热之品。辛味通肺，可以助肺气宣发之性，如果摄入过多辛味的食物，容易造成肺气太盛，导致上火或肺气宣发过度而耗伤肺阴等秋燥症状。《素问·脏气法时论》中指出：“肺主秋”“肺收敛，急食酸以收之”。因此，立秋适当多食酸味果蔬，如苹果、柠檬、柚子、石榴、葡萄、山楂等，可以收敛肺气防秋燥。

## 3. 综合调养防悲秋

随着气温下降，人体新陈代谢和生理机能也开始减缓，内敛，一时的内分泌紊乱很容易造成情绪低落，出现悲秋情绪。此时应做好情绪调节，莫让自己陷入悲秋情绪之中。研究表明，人的机体在经历了酷暑的煎熬进入秋凉之后，正处于生理性休整阶段，一般人都有疲倦困顿、昏昏欲睡的“秋乏”现象，医学专家称之为“情绪疲软”，需要通过增加睡眠来积极调整和协调身心。而老年人却因生物节律紊乱，无法更多地睡眠，以致产生萎靡不振、疲惫不堪、抑郁寡欢等

症状。患有心血管疾病的老人尤其要注意调节情绪，避免诱发旧疾。

祖国医学认为，人体的五脏六腑、七情变化与五行学说和四季变化存在着同步相应联系。以五行学说中的“金”为例：五脏中的“肺”属金，七情中的“悲”属金，四季中的“秋”也属金。因此在秋天，气血津液内收，人们除了容易“秋燥”，有时也容易产生伤感的情绪，即人们通常所说的“低温抑郁症”。这些人表现为情绪低落，注意力难以集中，甚至还会出现心慌、多梦、失眠等一系列症状。预防“悲秋”最有效的方法是心理调节，保持情绪乐观安定，切莫“秋雨晴时泪不晴”地自寻烦恼。

注重养心和养肝，因为按照五行理论，金克木，火克金。多喝玫瑰花或菊花茶、莲子茶，因为它们有清肝、清心解郁的作用，防止火旺乘金，或肝旺侮金，长期喝对于心肝火旺导致肺气虚损的抑郁很有帮助。多吃莲藕、莲子、小麦、甘草、红枣、龙眼等，这些食物有养心安神的作用，对焦虑、抑郁很有帮助。核桃、鱼类等含有较多磷质，也会帮人们消除抑郁。此外，加强锻炼、改善营养、走亲访友、奋发工作、旅游和外出、观影娱乐也可以有效预防悲秋情绪的发生。

## 4. 药膳疗法莫要忘

立秋时节硕果累累，自制水果冰糖饮不但可以享受秋天的丰收喜悦，还可以润肺生津防秋燥。

### 水果冰糖饮

配料：苹果1个，梨1个，水蜜桃1个，菠萝半个，杨梅10粒，荸荠10粒，柠檬1个，冰糖适量。

制作：上述水果用果汁机搅汁，放入冰糖适量饮用。

功效：润肺生津止渴润燥。

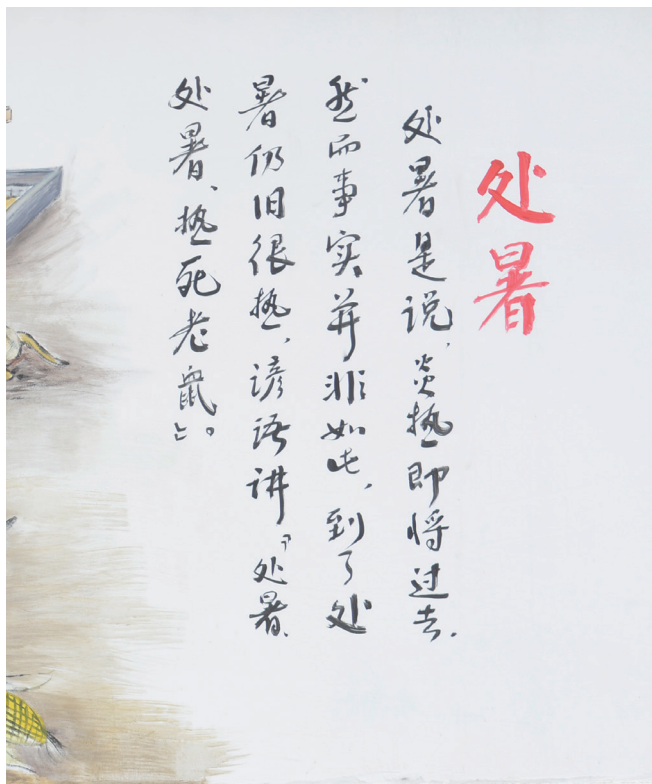
### 百合莲子粥

配料：芝麻1两，银耳1两，百合1两，杏仁、蜂蜜适量。

制作：上述食材加水适量，煮20~40分钟，加入蜂蜜适量。

功效：润肺养阴润肠通便。

综上，可根据秋季的特点来科学地摄取营



养和调整饮食,以补充夏季的消耗,并为越冬做准备。所以根据“燥则润之”的原则,应以养阴清热、润燥止渴、清心安神、清肝解郁的食品为主。

此外,秋高气爽,还应注意起居上要“早卧早起,与鸡具兴”。早卧以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展。此外,在这个时节进行健身锻炼,应该避免运动量过大、活动过于剧烈。

## 处暑的气候特点与养生原则

### 处暑的气候特点

处暑,是二十四节气之中的第十四个节气,交节时间点在公历8月23日前后,太阳到达黄经150°。处暑的到来同时意味着进入干支历申月的下半月。夜晚观北斗七星,斗柄还是指向“申”(西南方向)。《月令七十二候集解》:“七月中,处,止也,暑气至此而止矣。”可见,处暑的“处”是指“终止”,处暑的意义是“夏天暑热正式终止”。暑气将于这一天结束,我国大部分地区气温逐渐下降。随着处暑的到来,暑气大势已去,渐渐消退。一场秋雨一场凉,大部分地区



的气温开始逐渐下降。处暑有三候:一候鹰乃祭鸟,二候天地始肃,三候禾乃登。一候鹰乃祭鸟是指此时的大地,五谷丰登,可供鹰捕食的鸟类等动物数量很多。鹰把捕到的猎物摆放在地上慢慢享用,如同陈列祭祀。鹰是猛禽,此季捕食,也是为了“贴秋膘”,为秋冬准备。二候天地始肃是指此时暑气已止,自然界一派肃杀景象。三候禾乃登是指此时黍、稷、稻、粱类农作物已经成熟。“禾”指的是黍、稷、稻、粱类农作物的总称,“登”即成熟的意思,植物已经进入成熟结果阶段。处暑既不同于小暑、大暑,也不同于小寒、大寒节气,它是代表气温由炎热向寒冷过渡的节气,处暑之后的作物需要大量地补水。此时天人一理,人也需要适当的养生方法。

### 处暑的养生原则

处暑来临,天地肃杀,自然界被燥气笼罩,此时阴虚导致的疾病易于复发或加重,因此,养阴润燥最为关键。下面介绍几种处暑常见病的调养方法。

#### 1. 皮肤干裂

处暑时节,热气褪去,寒气渐至。空气清新肃杀,秋燥弥漫。人体应秋季的阳气潜降,气血津液内收内敛,体表气血津液不足。因此最先出现干燥症状的是皮肤,由于缺少津液滋润皮肤甚至会干裂起皮。此时,注意调养护理可以保护肌肤,防止燥邪进一步入侵。推荐一款简单的外洗方。

用料: 乌梅30克,五味子30克,当归30克,白芍30克,制甘草30克,白芨30克。

制用法: 将上药水煎30分钟,外洗,每次20~30分钟。每日1剂。

功效: 滋阴润燥。

#### 2. 燥咳

秋季是肺燥咳嗽发病的季节,因肺应秋,秋季肺阴不足之人容易肺失去宣降而发病,表现为咳嗽少痰,痰少而黏难咯,甚则痰中带血。可推荐一饮、一粥进行调养预防。

一饮——百合荸荠汁

用料: 鲜百合5~6个,荸荠10~15个。

制用法：将百合洗净，荸荠去皮捣烂取汁，以温开水冲服。每日2剂。

功效：滋阴润肺止咳。

适应证：肺燥咳嗽，以及老年慢性支气管炎等。

一粥——薏米粳米杞枣粥

用料：粳米150克，薏米30克，枸杞子30~50克，大枣10枚。

制用法：按常法煮粥服食。每日1剂。

功效：补中益气、健脾养血。

适应证：肺燥气血虚弱等。

### 3. 失眠

秋季来临，自然界逐渐干燥，人体阴液不足，当心肾阴虚之时，失眠就会困扰人们。失眠是一种常见的神经病症，患者常感脑力和体力不足，容易疲劳，工作效率低下，常有头痛等躯体不适感和睡眠障碍，但无器质性病变存在。预防处暑失眠可以通过食疗方法进行。

百合枣仁蜂蜜羹

用料：鲜百合60~90克，酸枣仁30克，蜂蜜1~2匙。

制用法：将鲜百合洗净切碎，蒸熟，酸枣仁打粉，混合后拌入蜂蜜。每晚睡前服食。

功效：清心安神、润燥除烦。

适应证：失眠、神经衰弱、睡眠不宁、易醒。

莲子百合粥

用料：莲子、百合各30克，粳米适量。

制用法：按常法煮汤服食。每日1剂。

功效：补脾益胃、养心安神。

适应证：心脾不足型失眠。

### 4. 痔疮

处暑时节肺与大肠干燥，容易导致痔疮发病。痔是人体直肠末端黏膜下和肛管皮肤下静脉曲张丛发生扩张和屈曲所形成的柔软静脉团，是一种常见的肛肠疾病。任何年龄都可发病，但随着年龄增长，发病率逐渐增高。在我国，痔是最常见的肛肠疾病，素有“十男九痔”“十女十痔”的说法。为了预防秋季痔疮发病给大家推荐几款食疗方。

木耳柿饼赤豆汤

用料：黑木耳10克，柿饼30克，赤小豆100克。

制用法：将黑木耳、柿饼、赤小豆去杂洗净，切碎，加水煮汤服食。每日2剂。

功效：清热润燥、凉血止血。

适应证：痔疮出血、大便干结。

香蕉蜂蜜方

用料：香蕉1~2个，蜂蜜适量。

制用法：每日清晨空腹用香蕉1~2个，蘸蜂蜜食用。

功效：凉血除烦、润燥通便。

适应证：痔疮出血、大便干结。

### 5. 慢性咽炎

处暑也是慢性咽炎高发时节，因此时虽然燥气当令，但暑湿仍有残留，湿热伤阴容易出现慢性咽炎缠绵难愈。推荐几款茶饮方预防调养。

甘草橄榄方

用料：生甘草、橄榄各5克，胖大海3枚，绿茶、蜂蜜各适量。

制用法：甘草橄榄、胖大海、绿茶放入同一容器内，加入蜂蜜，开水冲泡，代茶慢饮。

功效：滋阴化痰、润燥利咽。

适应证：慢性咽炎。

藕节萝卜雪梨方

用料：带节鲜藕350克，大萝卜200克，白梨300克，冰糖50克。

制用法：带节鲜藕、大萝卜、白梨洗净、切片、绞汁，取汁加入糖，溶化备用。一次50毫升，一日3次，饮用。

功效：滋阴化痰、润燥利咽、下气消痰。

适应证：慢性咽炎。

朋友们，烈日炎炎的夏季已经过去，硕果累累的金秋就要来临，在这由夏热向秋凉过渡的时节，您准备好了吗？真心希望朋友们能在这季节转换的关键时刻做好身心准备，准备好秋冬养阴，学会贴秋膘，为安全度秋打点好行装，以健康的体魄迎接仲秋的到来！

（责编 桑新华）