

# 秋分后, 防燥避寒勤锻炼

秋分后标志着秋天正式来临。这个时节, 自然界发生了重大的变化, 气温逐渐降低, 白昼和黑夜持平。在传统中医理论中, 秋分是一个重要的时刻, 因为它代表着自然界的阴阳平衡, 同时也与我们的健康息息相关。那么, 这个时候的养生需要注意些什么呢?

## 1 防秋燥

初秋气温高, 则燥而热; 深秋气温低, 则燥而凉。秋分过后, 人们易出现鼻咽干燥、口干舌燥、声音嘶哑、干咳少痰、皮肤粗糙及发痒、便秘等一系列症状。

“燥则润之”, 北京老年医院中医科副主任医师李金辉在其文章中介绍, 想要预防秋燥, 大家不妨多喝水, 多吃新鲜的水果, 如香蕉、梨、葡萄, 以及蜂蜜、银耳、百合、核桃、芝麻、红枣等滋润之品。外出时, 可使用较为滋润的护肤品, 避免皮肤干燥。另外, 秋分过后, 气温骤降, 大家应及时添衣, 避免感冒。做好脚部保暖, 晚上可以用热水泡脚。

饮食应温和清淡, 定时定量, 少食多餐, 少吃辛辣油腻食物, 避免暴饮暴食, 戒烟限酒。做到“减辛增酸”, 少吃葱、姜、韭菜等辛辣食物, 适当多吃梨、葡萄、醋等酸味食物, 以生津润燥。晨起时, 可煮一些滋润的粥类, 选择枸杞、百合、山药、茯苓等容易消化的滋补食物, 让身体机能适应从夏热到秋凉的过程。

## 2 慎起居

秋分过后, 天气转凉, 在起居上应早睡早起, 以防秋乏。早睡以顺应阴精的收藏, 早起则顺应阳气的舒长。秋分时节, 早晚温差大, 大家应关注天气变化, 适当增减衣服。

需要提醒的是, 胃肠道对寒冷刺激非常敏感, 防护不当容易引发或加重胃肠道疾病, 使人出现反酸、腹胀、腹泻、腹痛等症。此外, “胃不和则卧不安”, 大家在睡前不要吃东西、喝茶, 要保持心情平和, 以免发生失眠。

秋分养生宜动不宜静。适当的体育锻炼

可以调养肺气, 改善脏腑功能, 提高身体对寒冷刺激的抵御能力。但要注意, 秋分时节的运动量不宜过大, 以防出汗过多, 耗损阳气。练习太极拳、八段锦, 骑自行车、慢跑、登山等都是不错的选择。

## 3 别受寒

俗话说: “一场秋雨一场寒”。秋分后, 阵阵秋风袭来, 使气温逐渐下降, 寒凉渐重, 所以多出现凉燥。长沙市中医医院老年病科中医经典病房胡凤医师提醒, 此时三个地方“冻不得”。

### 不能冻头

随着秋分天气转凉, 常常会引起头痛等症状。所以患有心脑血管疾病的人要尤为注意, 外出可以准备一顶帽子, 洗头时用水也可以比平时热一点。

### 不能冻肚脐

在中医上, 肚脐也被称为神厥穴, 对一些脾胃虚弱, 怕冷、易腹泻的人来说, 要特别注意这个部位的保暖。所以秋分来临, 可以



采取肚脐热敷的方式, 驱寒助阳。

### 不能冻脚

脚是人体各部位中离心脏最远的地方, 所以人们常说“脚冷, 则冷全身”。足部寒冷, 机体抵抗力就会下降。所以秋分来临, 睡前可以泡脚, 既缓解一天的疲乏, 又能温暖身心。

# 中秋佳节, 一份特殊的“月饼”送给您



皓魄当空宝镜升, 云间仙籁寂无声。平分秋色一轮满, 长伴云衢千里明。”转眼又到了一年一度的中秋节, 作为我国重要的传统节日之一, 中秋节自古以来便有着众多厚重的含义。

中秋节是由古时“祭月”活动逐渐演变而来。由于古时以农耕为主, 人们认为月亮的运行与农业生产和季节变化有着很大关系, 因此“祭月”就成了一项重要祭祀活动。而随着社会的发展以及人们认知的变化, 作为民间重要礼俗之一的“祭月”活动, 逐渐演化为赏月、颂月等活动, 而时至今日, 人们多在中秋节这天以月之圆兆人之团圆, 寄托了思念故乡、思念亲人之情。中秋当天, 往往月朗星稀, 伴随着皎洁的月光, 多会举办诸如赏月、吃月饼、提灯笼、树中秋、砌宝塔等一系列的庆祝活动。这其中, 流传最广也是接受面最大的便是赏月、吃月饼。小小的月饼里, 寄托着我们最朴素至真的情感, 伴随着天空的圆月, 咬下一口月饼, 饱含团圆相思之情。

月饼虽好, 但考虑到它“爆炸”的热量以及糖分, 很多朋友就会有所顾虑, 那么如何能让吃月饼变得健康呢? 有几个建议送给您:

### 一、适量而食

月饼中往往都含有较高的糖分以及油脂, 虽然馅料不同, 但实际上过量食用后带给肠胃的负担是一样的。根据往年的研究, 100g 月饼中含有的热量约为 400 卡左右, 虽然并不是坊间流传的“一口月饼十碗饭”那样夸张, 我们仍要注意摄入的量, 每天大概 100g 左右就可以了。对于小朋友来说, 由于 3 岁以内的小朋友肠胃功能并不完善, 还是少吃为上, 而对于一些本就患有心脑血管等

慢性病的人群来说, 更要慎重食用。

### 二、注意搭配

很多人觉得月饼单独食用会口干舌燥, 往往会选择一些家里常备的饮料进行搭配。但实际上这样做反而会加重身体的负担, 因为不论是饮料还是月饼都含有大量的糖分, 如此的搭配食用对于身体的代谢来说有着很大的影响, 而对于有着这种情况的朋友来说, 沏上一杯清茶反而更为合适。

### 三、注意时间

作为中秋赏月的重头戏, 吃月饼往往会在傍晚饭后进行, 而这时我们就要注意肠胃的负担了。首先晚饭不能吃的太饱, 尤其是主食可以少吃一些; 其次, 赏月时间和晚饭可以隔开一段时间, 如隔开两小时左右, 尽量减少短时间内糖分的过多摄入。

对于化解“高糖高热量”所带来的血糖升高风险, 我们也有着一些小窍门教给大家, 饭后做一做, 身体更轻松。

### 01 推揉地机

以拇指指腹轻轻按揉地机穴 2 分钟左右, 然后再用掌根推揉地机穴附近区域, 两侧交替进行。

### 02 推胰区

以双手掌根区域推拉胰腺体表投影区域, 双手一推一拉, 交替操作。(饭后 30 分钟后操作为宜)

### 03 擦涌泉

以小鱼际反复推擦足底涌泉穴, 以有微微热感为宜。

## 中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

**中医内科:** 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

**针灸推拿科:** 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

**中医美容:** 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

**中药:** 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

## 首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

### 陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

## 麦克莱恩“整疗”中医药针灸

连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

**针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐** 接收各种保险 自费更加优惠

**中医门诊 中医养生**

跨越 4 州 7 个诊所, 十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;

遵循最新的临床科研实验证据, 多方面整体预防治疗, 做到专病治疗;

胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;

许医生尤为擅长不孕、绝经期综合症、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773

地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

## 北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

**余璠 牙医博士**  
Fan Yu DMD, MS

美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业  
原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员  
原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务  
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033  
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- \* 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- \* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- \* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- \* 人工种植牙
- \* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- \* Zoom! 冷光美白
- \* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- \* 全新严格牙科消毒设备