

秋分简介

秋分是二十四节气中的第十六个节气,通常出现在9月22日至24日。秋分与春分一样,是古人最早确立的节气之一。秋分既意味着当天昼夜平分,又表示平分秋季,因此说秋分是一个特殊的日子。秋分刚好是秋季九十天的中分点,正如春分一样,阳光几乎直射赤道,昼夜长短再次相等。秋分过后,频繁南下的冷空气与逐渐衰减的暖湿空气相遇产生降水,气温也随之下降。正如人们常说的“一场秋雨一场寒”。

秋分三候

一候 雷始收声

古人用阴阳转换来解释气候的寒暑变化,而雷是阳气盛的产物。秋分后阴气开始旺盛,所以不再打雷。

二候 蛰虫坯户

一些小虫子开始要藏入洞穴中,然后还要用泥土把自己的洞口封起来,以防寒气入侵。

三候 水始干涸

此时降雨量开始减少,并且因为天气干燥,水汽蒸发快,所以湖泊与河流中的水量变少,有些沼泽及水洼处还会变得干涸。



养生歌

秋凉胃疾渐增多,南瓜煮粥保安康。
重阳登高喊远山,健肺怡情少惆怅。

健康养生

俗话说“白露秋分夜,一夜冷一夜”,秋分后,白天逐渐变短,黑夜越来越长,昼夜温差加大,平均气温也逐渐降低。此时,我们必须积极应对季节变换,调养身体,准备迎接冬天的到来。

早卧早起

仲秋时节,天气变化无常,这时应增加睡眠时间。早卧可调养人体的阳气,符合“养收之道”,早起则使肺气得以宣发,防止收敛太过。平时,我们以晚上9点至10点入睡、早上5点至6点起床比较合适。

添衣加被

秋分之后,穿衣可以适当“秋冻”,但前提是自己不感到寒冷为宜。此外,随着气温降低,我们应注意在床上垫上保暖效果较好的纯棉材质的床褥,尤其是对于患有慢性疾病的老年朋友,秋分过后就不宜再睡凉席了,最好同时将毛巾被换为具有更好保暖效果的薄被。

动静结合

天气变凉,人的各项生理功能相对减弱,这时应适当增加运动量,以增强心肺功能,增强身体的抗寒能力。“动静结合”就成为这个时节最适宜的运动方法。“动”可慢跑或登高,“静”可进行腹式呼吸或脐周按摩腹式呼吸:平躺在床上,长呼长吸100次,帮助排出腹部废气。脐周按摩:平躺在床上,用手掌顺时针按摩脐周100次,有助于提高胃肠道功能。



节气养生

秋分



橘皮解乏

秋分节气之后,秋乏的感觉会更加明显,这时可以在桌上放点橘子皮。当感觉乏力、胃肠饱胀,不想吃东西时,闻闻橘子皮的清香,可以缓解不适。不仅如此,橘子皮的芳香味还有助于化湿、醒脾、开窍、理气等功效。

调节情志

秋分开始阳光照射少,人体的生物钟不适应日照时间的变化,导致生理节律紊乱和内分泌失调,容易出现情绪与精神状态的不稳定。而低落的情绪也成了抑郁症发病的“温床”。防止抑郁症发生,最关键的是培养乐观情绪,保持心态平和,多用乐观积极的心态对待身边的人和事。可以约上三五好友或亲人外出游玩,登高远眺,这可以让人心旷神怡,缓解消极情绪。

另外,大笑也有利于改善不良情绪,还能帮助肺扩张。人在大笑时还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅。开怀大笑时,可吸收更多的氧气进入身体,随着血液行遍全身,让身体的每个细胞都能获得充足的氧气供应。

坚持泡脚

秋分时节,不少人会出现手脚冰冷、乏力等症状,尤其是偏瘦的女性,这都是肾气不足的表现,因此晚上要坚持泡脚。脚上穴位较多,例如涌泉穴,可通过热气往上蒸腾的作用将体内寒气驱散,对于体虚的人有很好提升阳气的作用。可用艾叶泡脚,艾叶可温中、驱寒,所含的挥发油被人体吸收后还能镇咳、平喘及祛痰。将艾叶50克放入1500毫升沸水中,煎煮15分钟,待水温稍低,把双脚置于药液内浸泡。每晚睡前1次,每次约15分钟。

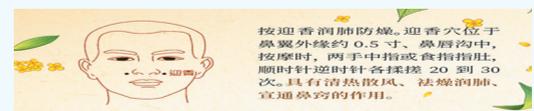


中医养生

秋分养生要注意按摩穴位,为身体健康加分。按摩迎香穴、中腕穴、大椎穴等,可强健肺气、宁心安神,有益于身体保健。

迎香穴

按迎香穴润肺防燥。迎香穴位于鼻翼外缘中点旁的鼻唇沟中,将两手中指自迎香穴沿鼻翼两侧推至鼻根部,再原路返回,此为一次操作。每天早晚各按摩60次。以发酸、发胀、发热为度,具有清热散风、祛燥润肺、疏通鼻窍的作用。

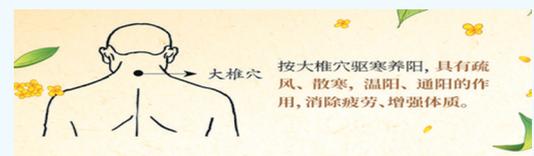


中腕穴

按中腕穴健脾养胃。中腕穴位于上腹部,前正中线上,脐中上4寸。两手相对,然后顺时针按摩中腕穴,按摩时要用力,坚持按摩5分钟,具有温中健脾、和胃消胀的作用。

大椎穴

按大椎穴驱寒养阳。大椎穴位于后正中线上,第7颈椎棘突下凹陷中。经常刺激大椎穴,具有疏风、散寒、温阳、通阳的作用,可以消除疲劳、增强体质,对于感冒防治有较好效果。



健康饮食

秋分时节要注意进补有度,重在健脾利湿。应以清补为主,荤素搭配、均衡营养,可适量进食具有健脾利湿作用的食物,如山药、薏仁、扁豆、赤小豆、木瓜、莲子、芡实等,为寒冷冬季的来临提前做好准备。进补要有度,有些人尤其需要注意,如肥胖、代谢综合征、2型糖尿病等患者,如果盲目进补,可能会加重原发病。脾胃功能相对较弱的小孩、老人也要注意,不要为了进补而饮食过量,损伤脾胃功能。

南瓜煮粥

秋分后,气候渐凉,胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,患有慢性胃炎等消化系统疾患的朋友们,应特别注意胃部的保暖。南瓜性温味甘,入脾、胃二经,能补中益气,是暖胃护胃佳品。南瓜中还含有丰富的果胶成分,有助于保护胃部不受刺激。早餐煮粥时放几块南瓜,或者在晚餐桌上加一道南瓜粉丝汤,简单方便,营养美味。

此外,秋分之后,空气渐渐干燥,眼睛容易干涩,皮肤也不容易保养,南瓜中含丰富的胡萝卜素和维生素B6,有益于眼睛健康和护肤。

酸枣仁粥

随着秋燥愈加明显,加上万物凋零,人就容易出现失眠或睡眠质量下降的情况,所以秋分时节最重要的养生功课就是调整睡眠,推荐一个好睡安眠的食疗方:酸枣仁粥。用捣碎的酸枣仁和小米一起熬成粥,或直接把酸枣仁用搅拌机打成粉,睡前用开水冲服。喜欢吃甜食的话,还可以加入少量的蜂蜜。

