衣食住行里的秋季养生秘籍

在经历8月立秋、处暑，9月白露、秋分，10月寒露等5个秋天节气后，永城终于正式入秋了。

随着前几日冷空气南下，永城平均温度下降到22℃以下。根据气象学入秋标准，连续5天平均气温低于22℃时，便进入了气象学意义上真正的秋天。

秋季是气温从热转寒、阳气渐收、阴气渐长的时节，也是自然界和人体从阳盛转向阴盛的关键时期，人体的阴阳代谢开始阳消阴长，因此精神、情志、饮食起居等，都应该顺应秋季的气候特征，达到养生的目的。

衣

常备一件薄外套

不难发现，永城十月的街头总能出现一些“穿越”场景。有的人穿着短袖短裤，有的人已经棉服加身。常言道“二八月乱穿衣”，似乎用来形容十月更贴切。这个时候千万不要凭一时的感觉而随意增减衣物，最好身边常备一件薄外套，以防温度骤然变化，导致受寒感冒，或者中暑昏厥。但是也不要一下子增加太多的衣物，否则会削弱身体对外界气候的适应能力，更容易受凉。在深秋季节，秋风渐大，气温低的时候，就应及时增加衣物，尤其是体弱的老人和儿童，更应该注意。

露脚穿凉鞋易痛经

民间有“春捂秋冻”的说法，但对体虚的人群不要盲目遵从，要根据气候的变化及时增减衣物。

另外，对身体的不同部位要区别对待。腹部、脚部、颈部和肩部一定要注意保暖。俗话说，病从寒起，寒从脚生。因此足部的保暖很重要，尤其是女性需要特别注意。秋季早晚温差大，而且又多雨，喜欢赤脚穿时尚凉拖鞋的女性极易因此受寒着凉，导致子宫、下腹部血液循环不畅，造成经期提前或延迟，严重者还会因子宫肌痉挛、组织缺血而致痛经。

食

合理饮食防秋燥

秋季天气转凉，最好喝温水，特别是有胃病的人要多加注意。

秋季除了天凉之外还特别干燥，如果不加注意还会造成大便干燥、咽喉干疼等症状的发生。所以，在秋季除了上面说到的多喝水之外，还要注意多吃一些具有生津止渴，润肺降燥，清热去火，有润肠功效的食物。

这时节可以选择豆浆、百合粥等，也可以吃些萝卜、莲藕，梨、山药等，可以有效预防秋季由于天气干燥而造成疾病的发生。

少吃生冷凉性食物

秋季容易上火、燥易伤肺。此时饮食要以滋阴润肺为原则，要注意少吃生冷凉性的食物，如西瓜、冰淇淋、绿豆、冬瓜、苦瓜等。特别是老年人更要少吃或者是不吃这些生冷凉性的食物，以免伤及到脾胃造成消化系统的疾病。

应该多吃一些温性的食物，适当食用芝麻、糯米、羊肉、牛肉、大枣、花生等。这些温性食物，有滋养调气、温补脾肾、润燥止渴等功效，对秋季养生非常重要。

住

早睡早起解秋乏

进入秋季后，人体出汗渐渐减少，代谢逐渐减慢，机体开始进入休整阶段，所以会感到很疲乏，此时应调整好起居作息，养成早睡早起的好习惯。适当早起，还可减少或缩短血栓形成的机会，对预防脑血栓发病有一定意义。

应对秋乏，除了提高夜间睡眠质量外，还要适当地午睡来补充。午睡能使心血管系统舒缓，并使人体紧张度降低。秋季仍然昼长夜短，人们往往晚睡早起，午睡不仅能让大脑和全身各系统都好好休息，还可以有效地帮助人们保持心理平衡，预防心肌梗塞。

减少洗澡次数 少用碱性沐浴露

秋天来了后，洗澡次数可以不用那么频繁。相对来讲，因为气温没有夏季那么高，而且流汗也减少了，所以，不必要勤洗澡。另外，洗澡太多会把身体表面上的一层油脂给清除掉，从而会破坏皮肤的油水平衡。

在秋天洗澡选择沐浴液的时候，要选择那些碱性小的，如果选择的沐浴露碱性过大，则会破坏你的皮肤的酸碱平衡，从而不利于皮肤的自我成长。

行

锻炼旅行总相宜

秋季，告别酷暑，迎来凉爽天气，很多人都会选择在此时出游。出门旅游玩耍本是一件高兴的事情，但是也有一些注意事项需要记住。如果患有冠心病、心绞痛、心律失常、急性中耳炎，秋季出游不要去海拔高的地方。如果有急性风湿病、糖尿病、甲状腺功能亢进、渗出性胸膜炎，不要去海边玩。

经过整个炎热夏季的避暑“蛰居”，秋季是重新开始身体锻炼的好季节。秋季时，人体精气转趋于里，因此秋季的运动最好选择一些具有安神宁志、帮助精神内敛功效的运动项目，如静坐以帮助人体精气的内敛和闭藏。

秋季在增加运动锻炼的同时，也应当根据气候的变化特点，注意一些日常生活保健。秋季燥邪当令，气候多干燥，温度渐转凉，且昼夜温差大，因此运动锻炼时要根据情况及时增减衣物，不要怕麻烦，避免太热、出汗太多；运动前宜饮用适量温开水，以补充水分，减轻呼吸道黏膜干燥状况；运动以微出汗为度；出汗后不要立即脱去衣物，以免感染风寒。

当心三种常见“秋病”

□记者 吕鹏

秋季早晚温差大，人的抵抗力也有所下降，一些秋冬季常见病也伺机流行，很多市民出现“感冒鼻塞，胃痛流涕”等症状，这些都是秋季常见病的典型表现。那么，应如何防范这些“秋病”呢？

不要忽视小感冒

近日，永城气温骤降。28岁的陈女士不小心感冒了。从感冒起，她的嗓子总有一种不利索的感觉，像是有一片树叶贴在咽部，怎么清嗓子都没用，还一直咳嗽，难受得很。陈女士到医院就诊，医生观察后告诉她是咽炎，并且嘱咐她一定要及时治疗，否则变成慢性咽炎就麻烦了。

从中医上讲，咽炎主要和肺有关，咽部是肺对外的门户，外界环境很容易对咽部造成影响，引起咽炎。如果咽炎病程较长，患者可能出现异物感，这是气淤所致。

应对咽炎，除了药物以外，饮食也要清淡，不要吃辛辣刺激、油腻性食物，少喝酒，避免宿醉，多喝水。出门戴口罩，减少张口呼吸。还要保持情绪稳定，切忌肝火过旺。最根本的防治措施是增强体质，适当锻炼，避免熬夜。

谨防鼻炎复发

在总部中心上班的小吕一直患有鼻炎。一到秋天，天气干燥、雾霾频繁的时候，就容易复发，鼻子发痒经常喷嚏打个不停。

专家介绍，鼻炎的治疗方法包括避免过敏原、药物治疗等。有的人在某个环境里过敏性鼻炎症状严重，而到了另一个环境就没事了，这与过敏原接触有关。所以尽量减少过敏原的接触，以及过敏原的暴露浓度，对于过敏症状的减轻，是极有帮助的。此外，药物治疗是过敏性鼻炎最常用的治疗方法，比如使用鼻喷及口服的抗过敏药，可控制和缓解症状，但不能解决过敏体质和疾病的根本问题。

肠胃病卷土重来

入秋以来，随着天气转凉，各种肠胃道疾病又到了高发期。这是因为一方面每到秋季，天地阳气渐收、阴寒渐长、早晚温差大，为适应自然界变化，人体气血也随之内收。另一方面，由于气候转凉，人们的食欲随之旺盛，使胃肠功能的负担加重，导致胃肠病的复发，尤以慢性胃炎、消化性溃疡、消化道出血、功能性肠病等疾病最为常见。

肠胃病应从饮食入手，避免食用过冷的食品，少吃冷饮，从冰箱里取出的食物不要马上食用。饮食要有节制，避免暴饮暴食，以防加重胃疾。尤其要注意饮食卫生，做到少量多餐，尽量戒烟禁酒。