**第一期： 秋季养生漫谈 田海河 博士**

秋分已到，预示着秋天的来临，天气会逐渐转凉，虽然我们地处佛州，仍然比较炎热，但大家已经在早，晚的时候多少已经感觉到了一丝秋天的凉意了。为了顺应自然，大家需要开始为身体在秋天的变化做一些准备了。

首先谈谈秋天的气候特点：1. 气候转凉，至少早晚时气温会较低。2. 空气湿度减低，大家会不同程度的感到一些干燥。3. 秋分昼夜平分，但会逐渐变为夜长昼短。

人是自然界的一部分，最好的养生方式就是顺应自然。中医学里有一本最重要的典籍叫《黄帝内经》，里面总结了很多宝贵的指导原则，几千年过去了，并不因为年代久远而逊色，相反，随着新科技的进步，从中找到了很多对当今人类社会具有指导意义的原则，令现代医学也堂口称颂。

这里面的重要原则是“秋冬养阴”，意思是说，在秋冬的时候，人们要注意对体内阴精的保养，因为秋冬两季，气候逐渐转凉，阳气潜藏，万物都趋于收藏之时，需要防寒保暖，使阴精潜藏于内，阳气不妄泄，故以保养阴精为主。又言“藏于精者，春不病温”，意思是说，秋冬保养好了真精，抵抗力强了，来年就会不易患流感等温热类的疾病。这和民间的古话“秋分不养，一年白忙”强调秋季养生基本上有相似的意义。

1. 秋季睡眠养生---早卧早起

秋分节气是气候真正进入了秋季，昼夜时间相等，人体也要本着阴阳平衡的规律，使机体保持阴平阳秘，不可出现偏差。因秋季，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，闭藏，起居的习惯作息也应做相应的调整。《黄帝内经》指出：“秋三月，早卧早起”，早卧以顺应阴精的收藏，以养“收”气，早起以顺应阳气的舒长，使肺气得以舒展。

1. 秋季饮食养生---宜润勿燥

秋天湿气渐减，燥气当令，所以我们应该适当多吃一些富含汁液的食物和注意多饮水。秋季是丰收的季节，很多水果上市，非常好，尤其是佛州。汁液较多的梨子，苹果，橙子，还有酸性的梅子，葡萄等都是养阴生津之品。但辛辣之品，如葱姜蒜辣椒韭菜之类的要减少食用，因都伤耗津液，出现干燥上火的症状。当然，不吸烟，或少吸烟，道理大家都知道。

1. 秋季室内养生---保持一定的湿度

秋季天气除了转凉，也会转燥，室内的小环境也需要适当调整，如空调的温度调整外，可以在夜间在房间放一些水会增加一些湿度，当然我们地处佛州，气温仍高，三面环海，目前这个情况还不算明显，这项工作还可以延迟一段时间再做。

1. 秋季锻炼养生---有氧运动增加肺的功能

每个人都知道运动对健康的重要，但运动最重要的是做到适当，听起来容易，但真能做到可能并不那么简单（之后的栏目会专门分享运动养生的内容）。秋季在中医理论里对应的是肺，肺脏在这个季节最容易被伤害，同时这也是最好的增强肺功能的有利时机。清早散步，慢跑，打拳，练呼吸的气功都是锻炼肺脏，增加肺活量的锻炼方法。但要避免剧烈运动，出大汗伤阴助燥， 肺脏就会受损，结果适得其反。

1. 秋季穿衣起居保健---增减衣服有学问

秋季凉而不寒，还可以经受一番考验。这就是民间常讲的 “春捂秋冻”之说。如果过早的加衣裘棉，穿了就难以脱下，随着寒冷的加剧，会越穿越多，御寒能力越来越差，主张秋不忙加衣，有意识的让身体稍冻一下，这样可以避免穿衣太多，身热汗出，阴液耗损，阳气外泄。但年老体弱之人不要逞强，根据需要及时增减衣服才是明智之举。

1. 秋季身体防病保健----注重肺，鼻，皮肤和大肠

秋季在中医理论里对应的是肺脏，肺这里其实是指呼吸系统脏器和功能的统称，包括了肺，气管，支气管等， 肺开窍于鼻，外合皮毛，汗孔，并与大肠相表里。这些器官在秋天里最容易受损，保护它们尤为重要。肺为娇脏，喜润恶燥，故在燥邪当令的秋季，防止肺部疾患，保护鼻子，适当用一些润肤之品防止皮肤干燥是重要的措施。津亏肠燥会出现便秘，也需要注意防范。

1. 秋季药物养生----适当服用一些养阴生津的药物

因为秋天气候干燥，这时养生应以养阴为主，对于无病之人以食养为主，而对于年老体弱，或已经出现症状者，应以药补为宜。具体应该服用什么药物，还需要根据性别，年龄，体质，和其他原有的疾病决定，建议咨询有经验的中医专家为好，劝戒不要自己照着书，或电脑上的一般提示服用，因药不对症非但无效，还会出现副反应。

1. 秋季自我保健---- 穴位按摩，刮痧，拔罐

针灸是中医的重要组成部分，但针灸需要有执照的针灸医师才能实施，作为个人，在没有发病，或病情初起时可以试用一下我们中国简便易行的民间疗法，如穴位按摩，刮痧或拔罐（这些方法的运用以后还会有专题介绍）。按摩穴位常选：搓擦鼻部，可以刺激到迎香，鼻通等穴，加快血液循环，增加鼻部的御寒能力防止感冒发生。背部的风门，肺俞; 手臂的尺泽，列缺; 胸部的中府，云门等穴位。刮痧也可以选取这些部位，拔罐在前胸和背部肺部投射区，都会有些帮助。

总之，秋天是收获的季节，但也常说多事之秋，注意顺应季节的变化，调整好身体，适时养生，保证您只收获而不多事。

谢谢大家，下期再续。

（注： 文中提到的穴位，可以在网络上查找下载）