

今天是二十四节气中的处暑节气，夏天渐远，秋天即到，气温开始进入显著变化的阶段。此时天气特点多为白天热，早晚凉，昼夜温差比较大，空气湿度渐低，闷热不再，秋燥渐起。那么，初秋季节我们在日常生活中应该如何对作息做出调整以适应节气的变化？处暑过后又该在饮食起居、运动锻炼等方面注意些什么？我们请北京康复医院中医康复中心推拿科主任宁煜给大家介绍一下。

# 多事之秋 充足睡眠解秋乏

□本报记者 陈曦

记者：据我所知，中医非常讲究随季节的变化采取不同的调养方法。现在，酷暑已过，天气渐渐凉爽，有人反而出现诸多身体不适。今天是处暑节气，宁主任请您谈谈处暑时节有何特征？

宁煜：太阳到达黄经150°时是农历二十四节气的处暑。处暑是反映气温变化的一个节气。“处”，止也。其含有躲藏、终止的意思。《月令七十二候集解》说：“处，去也，暑气至此而止矣。”表示炎热即将过去，暑气将于这一天结束。它代表气温由炎热向寒冷过渡。

记者：那么，处暑时节如何起居呢？

宁煜：我国将处暑分为三候：“一候鹰乃祭鸟；二候天地始肃；三候禾乃登。”此节气中老鹰开始大量捕猎鸟类；天地间万物开始凋零；“禾乃登”的“禾”指的是黍、稷、稻、粱类农作物的总称，“登”即成熟的意思。诗云“一度暑出处暑时，秋风送爽已觉迟。日行南径斜晖里，割稻陌阡车马驰。”处暑是成熟收获的季节，也是阳气收敛、阴气始盛的过渡阶段。它又

是立秋后的第一个节气。《素问》云：“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴。”意思是说处暑后天气变凉，该改变夏季晚睡的习惯，尽量争取晚上10时前入睡，并要早睡早起，以提前进入防秋乏的“备战”状态。

对于老年人还要适当午睡，这利于化解困顿情绪。因为老人的气血阴阳俱亏，会出现昼不精、夜不眠的少寐现象。因此，古代养生家认为老人宜“遇有睡意则就枕”。

记者：处暑天气渐渐转凉，为什么老想睡觉？怎么总是感到“秋乏”呢？

宁煜：处暑时节睡眠充足或保证良好的睡眠质量可以预防秋燥和感冒，增强体质。因为睡眠可消除疲劳，并使大脑及身体得到充分的休息，所以睡眠也是养生的重要方法之一，应充分利用睡眠来调养身体。古人在睡眠养生中强调睡“子午觉”的重要性，所谓“子午觉”就是每天在子时、午时入睡。子午之时刚好是阴阳交接之时，这时候人体阴阳盛衰转换，气血失衡，所以须

静卧以待。俗话说春困、秋乏、夏打盹。“处暑”期间，天气由热转凉，很多人都会有懒洋洋的疲劳感，也就是“秋乏”，这是一种自然现象。

“秋乏”是人体要休整，因为在炎热的夏季，人的皮肤湿度和体温升高，由于大量出汗使电解质代谢失调，胃肠功能减弱，心血管和神经系统负担增加，再加上得不到充足的睡眠和舒适的环境调节，人体过度消耗了能量，失去了较多的“老本”；另外，也是为冬季的到来做准备。

记者：最后请您谈谈处暑时节如何科学调养。

宁煜：“处暑”节气正处在由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。所以，这个时节的调养非常关键，应当注意以下几个方面：

一是睡眠充足

夏天昼长夜短，天气闷热，蚊虫袭扰，很多人长期睡眠不足。处暑后天气变凉，夜晚逐渐变长，须改变夏季晚睡的习惯，以此养阴蓄精，敛阳生津，以防秋燥犯肺。



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
中医康复中心推拿科主任  
宁煜 主任医师

二是饮食清淡

保持饮食清淡，合理营养。不吃或少吃辛辣烧烤类的食物，包括辣椒、生姜、花椒、葱、桂皮及酒等。从中医上讲这些食品容易加重秋燥对人身体的危害。适量增加优质蛋白质的摄入，如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品和豆制品等。不过食油腻食物，因油腻食物会在体内产生易使人困倦的酸性物质；多吃蔬菜水果以利于提神醒脑。这是因为果蔬中的维生素作为辅酶能协助肝脏把人体疲劳时积存的代谢物尽快排除掉。同时蔬菜和水果为碱性食物，其代谢物能中和肌肉疲劳时产生的酸性物质，使人消除疲劳。

三是情志安定

《素问》云：“使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。”故，古人养生必应四时物候节气。处暑时节，阳气始敛，故需情志内敛，精神内守。同时，保证神气内敛的状态下才能拥有高品质睡眠。如此，体内阴阳平衡，气血调和，疾病才不会找上门。

健康在线  
协办  
首都医科大学附属  
北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 鱼是天然抗抑郁剂



地中海式饮食含丰富的蔬菜、鱼类。保持地中海式饮食习惯者可以充分调动身体的热情，减轻抑郁情绪，减轻压力。研究人员称，这是因为鱼类中富含对人类精神健康有益的ω-3脂肪酸，可以增强免疫系统，缓解精神压力。

### 做仰卧起坐少得妇科病



研究发现，长期做仰卧起坐的妇女，妇科病的发病率远低于其他不运动的女性。这是因为，做屈膝仰卧起坐时，能锻炼到平时不易练到的腹股沟，加速血液流动，从而缓解妇科疾病，比如盆腔炎、阴道炎、宫颈疾病等。

### 红灯

#### 打胰岛素后别立即泡澡



泡澡可以加速血液循环，会使胰岛素吸收速度加快，加之泡澡会消耗大量热量，糖友很容易出现低血糖的症状，容易发生意外。因此，建议糖友打完胰岛素半小时后再去泡澡，水温不超过40℃，持续时间不超过20分钟。

#### “秋老虎”谨防心梗



闷热依旧的“秋老虎”，空气中含氧量下降，高血压、冠心病患者常会感觉不适，出现胸闷、气促、头晕等症状。由于出汗过多，血液浓缩，如果未能及时补充水分，容易形成血栓，引发心梗。患者要坚持服药，一旦感觉不适，及时就医。

## 生活资讯

### 本周价格走势预测

#### 处暑后 蔬菜价格季节性回落

本周，“处暑”后，气温逐渐转凉，加之全市大、中院校即将开学，猪肉、鸡蛋需求量规律性增加，批发价格呈稳中有涨趋势；蔬菜批发价格小幅下降；粮油价格持续稳定。

**粮油需求趋增，价格持续稳定。**随着暑期过后，全市大、中院校复课及天气转凉，批发市场粮油交易将逐渐走出消费淡季，价格上涨空间整体增加，价格将呈波动上行趋势。但受供应充足影响，涨幅有限，价格仍以稳为主。受美国农业部8月报告利空有限影响，大豆及豆粕期货价格双双走强，国内相关期货价格也随之上涨。但从我国临储大豆拍卖来看，近期成交量依然低迷，大豆原料供应充足，价格上涨空间有限，预计本周粮油类批发价格持续稳定。

**猪肉价格高位波动。**上周，本市生猪收购价格微幅下降，屠宰量有所减少。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克9.23元，周环比下降0.99%。目前，本市

猪粮比价为8.91:1,持续呈高位波动态势。从市场上了解，受“处暑”后天气转凉及学校开学双重因素影响，猪肉消费量趋于增加，养殖场对猪肉价格上涨预期较强，后期生猪收购价格下降空间有限。预计本周猪肉供应充足，批发价格持续在高位波动。

**鸡蛋价格持续上涨。**从产区了解，受高校开学及“中秋”节临近，学校食堂及食品加工企业集中采购量增加提振，产区鸡蛋出场价格持续上涨，本市批发市场受产区鸡蛋价格上涨影响，批发价格随之上行，预计本周鸡蛋批发价格将持续小幅上涨。

**蔬菜价格小幅下降。**本周，“处暑”后，本市天气逐渐转凉，加之降雨量逐渐减少，有利于蔬菜生产，随着蔬菜上市量的增加，蔬菜价格还有一定下降空间，预计本周蔬菜批发价格将低位波动，呈小幅下降趋势。

北京市职工物价监督总站  
北京市发展和改革委员会  
价格监测中心



## 5种食物

### 含天然杀菌剂

□北梅

古希腊医学家希波克拉底有句名言“让食物成为你的良药”。有些食物具有天然的杀菌作用，能增强人们对抗细菌性疾病的能力。

**芒果。**生芒果能有效预防中暑，成熟的芒果能对抗多种感染。它有助于形成健康的上皮细胞，能起到预防感冒、鼻炎和鼻窦感染的作用。由于芒果富含维生素A，还有助于治疗咽喉感染。

**胡萝卜。**由于富含β胡萝卜素，所以胡萝卜是一种强效抗氧化剂和清洁剂。胡萝卜还含有大量维生素A，不仅有益于眼睛健康，而且具有抗癌、维持体内酸碱平衡等作用。胡萝卜汁有助于

对抗咽喉、眼睛和鼻窦感染，生吃还有助于杀灭肠道蠕虫。

**姜。**它有助于缓解百日咳、腹泻和胸部感染。新鲜的姜汁与香豆粉、蜂蜜混合，能作为祛痰剂。

**柠檬。**在温热的柠檬上撒些糖和盐，腹泻患者食用后能提高食欲。柠檬汁与蜂蜜混合，可以用来缓解咽喉感染。为了提高人体对传染性疾病的免疫能力，医生建议空腹时喝点柠檬水。

**卷心菜。**它是维生素、矿物质和碱性盐的丰富来源，它能对抗幽门螺杆菌，这种细菌会造成胃溃疡。卷心菜还有助于治疗黄疸等疾病。