

第一节 立秋养生

一、概述

立秋，为二十四节气中第十三个节气，亦为秋季的第一个节气，于每年公历8月7—9日交节。立秋之际，阳气始收，阴气渐生，天地万物由盛夏的繁茂生长转向秋日的收敛成熟，是一年中阴阳消长的重要转折点。此后降水渐少，湿度渐降，暑热虽未尽退，秋意已然萌生。人体亦当顺应自然敛藏之势，调摄身心，为秋冬养阴夯实根基。

二、起居情志

立秋时节，起居作息当遵循“早卧早起，与鸡俱兴”的原则。早睡以顺应阳气之收敛，使人体的阴阳升降与天地同步；早起则令肺气得以舒展，防止收敛太过，气机郁滞。一般宜晚间10点左右入睡，清晨6~7点起身。此时昼夜温差逐渐增大，早晚已有凉意，故当留意适时增减衣物，避免贪凉受寒。尤需注意腹部、肩颈、足部的保暖，此三处为阳气易泄之所，风寒易侵之门，护之则正气内存，邪不可干。

立秋之后，天地气机由发陈转向容平，人的情绪亦易随之沉潜。面对季节更迭，当以积极乐观的心态对待，保持内心宁静平和，避免悲秋伤感、焦虑抑郁。可多与亲友交流，或听音乐、阅读，亦可登高望远，饱览秋色，使胸怀开阔，气机调畅。心神安宁，方为应秋之道。

三、饮食养生

1. 饮食要点

立秋之后，肺金当令，其性清肃下降，喜润恶燥。此时的饮食调养，

当以养肺为本，遵循“少辛增酸”的原则。辛味入肺，性主发散，多食则易使肺气耗散，有违秋日收敛之性，故当少食辣椒、生姜、大蒜等辛温之品。酸味入肝，性主收敛，适当食用葡萄、山楂、西红柿、菠萝、乌梅、柠檬等酸味食物，既可收敛肺气，又能滋养肝阴，以防金旺克木，保持脏腑平衡。

此时节天气渐趋干燥，燥邪易伤肺津，易使人出现口干、咽干、皮肤干燥诸症。饮食上当增加滋阴润燥之品，如梨、百合、银耳、白萝卜、柚子等，能润肺生津、止咳化痰，有效缓解秋燥之苦。日常汤羹可多食银耳莲子羹、百合雪梨汤等，既养阴润肺，又补而不腻，正合秋日饮食之要。

2. 食疗方

（1）糖醋排骨

材料：猪排骨 500 克，葱、生姜、大蒜、调料适量。

做法：猪排骨砍成段，焯水备用；取一小碗，将生抽、白糖、香醋、盐混合，制成糖醋汁备用。锅中油热后放入排骨，炸至表面金黄捞出。另起锅烧油，油热下姜丝、蒜末、葱段炒香，倒入调好的糖醋汁，放入排骨，小火煮至汤汁浓稠。

功效：益精补血，滋养脾胃。

（2）芝麻花生糕

材料：白芝麻仁 50 克，黑芝麻仁 50 克，花生仁 50 克，米粉 300 克，糯米粉 500 克，白糖适量。

做法：将所有食材充分混合，揉成面团，再将面团分成若干小块，按压成扁平的方块形状，摆放在蒸笼中，盖上锅盖，大火蒸 20 分钟。

功效：滋补肝肾，健脑益智。

（3）生地粥

材料：生地黄 30 克，大米 100 克，冰糖适量。

做法：将生地黄与大米同煮至米熟烂后，加入适量冰糖即可。

功效：滋阴益胃，养血生津。