

节气养生 | 暑气渐止，润燥养阴是关键！

江苏中医药 2026年8月23日 08:00 江苏



一叶落而知天下秋，处暑是秋季的第二个节气。

《月令七十二候集解》记载：“处，止也，暑气至此而止矣。”此时盛夏余热渐消，暑气趋于终止，天气逐渐转凉，故称“处暑”。

处暑节气正是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工作，所以养生保健应滋阴防燥和祛暑化湿并重。

01



防燥护阴



中医认为，燥为秋季的主气，称为“秋燥”。每值久晴未雨、气候干燥之际，常易发生燥邪。

由于肺主气、司呼吸，肺合皮毛，肺与大肠相表里，当空气中湿度下降，肺、大肠与皮毛首当其冲。

燥邪易伤人体津液，若津液亏损，故无液以下济于大肠，而使大便干结难解，因此，常表现为口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津、大便秘结、皮肤干甚至皲裂等症。肺为娇脏，性喜润而恶燥，燥邪犯肺，轻则干咳少痰，痰黏难咯，重则肺络受伤而出血，见痰中带血。

在饮食调养方面，要按照《内经》所提的“秋冬养阴”原则，多吃些滋阴润燥的饮食，以防秋燥伤阴，比如银耳、甘蔗、燕窝、阿胶、梨、芝麻、藕、菠菜、乌骨鸡、猪肺、豆浆、鸭蛋、蜂蜜等，以及百合粥、银耳粥、杏仁粥、莲子粥、坚果粥与芝麻糊等养生粥。



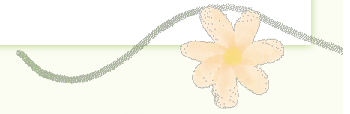
【食疗推荐】—— 雪梨银耳汤

功效：润肺止咳，滋阴润燥，生津养颜。雪梨润肺清心、化痰止咳，银耳滋阴润燥、富含天然胶质，枸杞滋补肝肾，冰糖润肺和中。全方清润平和，既解秋燥，又不滋腻碍胃，适合全家调养。

做法：雪梨1个，银耳10克，冰糖适量，枸杞少许。银耳提前泡发撕成小朵，雪梨去皮去核切块，一同放入锅中加适量清水，大火煮沸后转小火慢煮1小时，最后加入冰糖和枸杞即可。

用法：一般日常保健，感觉咽干、干咳或皮肤干燥时，每周食用2-3次。尤其适合秋季长期处于空调房、说话较多的人群。

女性提醒：经期可适量食用；体质偏寒、容易腹泻者，可加红枣 3 枚、生姜 2 片同煮，以中和凉性。



02



起居有节



《内经》记载：“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。”

“早睡”可调养人体阳气，“早起”可使肺气得以舒展。大家可以在晚上**10**点前入睡，预防“秋乏”，有条件者，还要适当午睡。

此节气内，大家不宜再过度贪凉。白天只要室温不高，就不宜开空调，睡觉夜寝应关好门窗，腹部盖薄被，防止秋风流通使腹部受凉而伤及脾胃。

日间应勤开窗通风，除了让空气流通外，还可以让秋天的肃杀之气将残留于室内的暑湿之气带走。



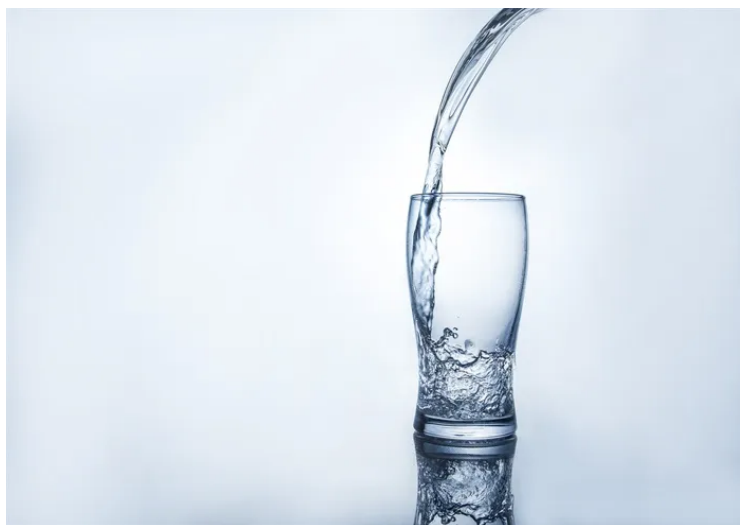
衣要随天气变化而增减，否则会影响机体对气候转冷的适应能力，民间有“春捂秋冻，不生杂病”一说，但是“冻”也有讲究，即要适度，不可死搬硬套，尤其对于老人、孩子以及慢性病患者，抵抗力弱，代谢功能下降，对天气变化十分敏感，更要及时增减衣物。

03

适当运动

处暑时节，宜进行慢跑、八段锦、太极拳、五禽戏或做呼吸吐纳、扩胸运动等锻炼，以似有汗出但不疲倦为度，有助于机体内气血通畅。运动要缓一点，避免大量汗出而损伤阳气。

运动一般宜在上午的7-9点，适当运动可促进血液循环，提高心肺功能，运动后记得多喝开水，多吃梨、苹果、新鲜蔬菜等食物。

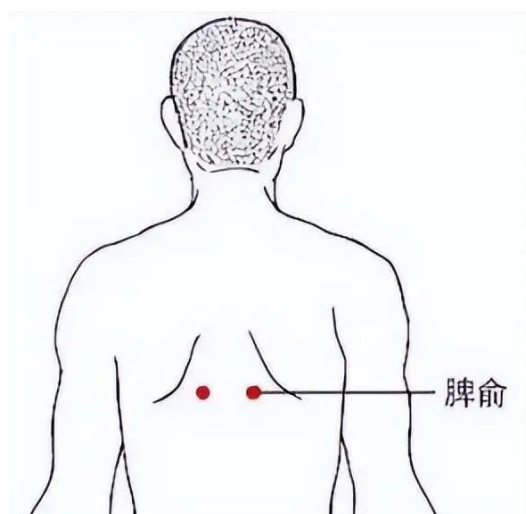


工作和生活节奏较快的人，每天可抽出15~30分钟的时间来闭目养神或进行舒缓的运动，以收敛神气，使神志安宁。



秋季养生可常揉脾俞穴和足三里穴。

脾俞穴在人体背部，一般来说，肚脐对应我们背部的第二腰椎，向上再摸三个椎体，旁开两指处即为此穴。



手握空拳轻轻叩击脾俞穴数次，或点按5分钟。

足三里是胃的下合穴，按揉时端坐凳上，四指弯曲，按放在小腿外侧，将拇指指端按放在足三里穴处，一按一松，点按5分钟，两侧互换。



暑气渐消，秋意初临
早睡养阴，清淡养身
愿你安然度秋，岁岁安康❤️

信息来源：江苏省中医院、连云港市中医院、养生中国

编辑：赵廉 陈佳莹

校对：王琳 武云飞 朱林华

审核：张小凡 吴强

复核：石健峰

----- END -----



识别二维码