



# 立秋之后这样做,对身体好

昨日已经立秋,虽说炎热的天气还会持续一段时间,但每当节气更替,天气总会有些细微的变化。如何在立秋之后正确养生呢?以下一些方法可以提供给你,助你身心安然。

## 养背

俗话说“秋后养背,人活百岁”,这句话并非无稽之谈,中医认为养背就等于在养我们身体的五脏六腑。从西医角度来说,脊背中有脊髓,神经从颈椎中分离出来,然后散布到全身各个角度,大脑通过脊髓和神经网络来指挥全身。

坚持养背,可以疏通经络,祛除体内寒湿,促进背部经络的排汗功能。还可以缓解颈肩腰痛、疏通气血,甚至改善一些脏腑问题,让人全身感到轻松。

### 1. 背部保暖

平时穿衣随时加减,以护其背,运动大汗后不可直接脱衣服露背,热天流汗走进空调房要防着凉,把汗擦干或换一身干的衣服,游泳结束后淋浴后也要快速擦干,避免背部吸入凉气。

### 2. 晒背

在中医养生里,日光浴又被称为“天灸”,意思就是上天赐予的日光灸。通过日光的照射,我们背部的膀胱经和督脉都可以受到阳光的温养。疏通身体里的寒湿和淤堵。

不宜晒背的人:

- 对紫外线过敏者;
- 气阴两虚或阳盛体质人群。即高血压、高血脂、糖尿病、冠心病;
- 孕妇;
- 年幼或年龄较大者也应慎重,最好有家人陪同;

有特殊皮肤疾病患者。

晒背注意事项:

晒前涂抹防晒霜;建议用帽子遮挡头部;晒后喝点温热的红糖水、淡盐水或大米汤,及时补充体内流失的水分。晒背后毛孔大开,可以用干毛巾把汗擦干,避免风吹及接触冷水。

晒背时间:避开太阳直射最热时,最佳时间是早上7点到9点,下午4点到6点;

晒背时长:建议在20分钟以内,以个人体感温热,皮肤微红为宜。

### 3. 搓背

洗澡结束后,可将湿毛巾垫于背后,然后双手抓住毛巾两端,适当搓背,一直到背部发热为止。搓背法可以防治感冒、缓解腰酸背痛、胸闷、腹胀,使浑身通泰。

注意:用力不可过猛,以免弄伤皮肤。

### 4. 滚背

躺在硬床上,膝盖拱起到胸口,双手环绕抱住膝盖,让背部在地面上像摇篮一样前后滚动。这样的姿势可疏通膀胱经和督脉,每天睡前“滚”上10分钟,可以疏通经络。

注意:有严重心脏病、高血压和尚未明确诊断的脊椎病人,不要轻易“滚背”,以免加重病情或引起意外。

### 5. 捶背

自己给自己捶打,坐和立皆可。双手握拳至背后,自上而下沿脊背轻捶。捶打时身体稍稍前倾,拳至可能达到的最高部位,再自上而下至腰部,如此为一次,连续捶打5—10次。

注意:捶者手握空心拳,以腕发力,刚柔快慢适中,动作要协调。

### 6. 捏脊

捏脊手法简单,操作方便,分为上捏脊和下捏脊。上捏脊是从长强穴(尾骨尖端与肛门连线的中点处)向上捏至大椎穴(颈部下端,第七颈椎棘突下凹陷处)。

督脉主一身之阳气,其上几个主要穴位都是升阳的穴位。根据经络按摩“顺经为补,逆经为泻”

的原则,顺督脉自下而上捏脊的目的是升阳,属于补法,所以高血压患者不太合适。

注意:

- ① 身体呈俯卧或半俯卧,使背部平坦松弛。
- ② 令拇指指腹与食指、中指指腹对合(或者手握空拳,拇指指腹与屈曲的食指桡侧对合)。
- ③ 挟持肌肤,拇指在后,食指、中指在前。
- ④ 然后食指、中指向后捻动,拇指向前推动,边捏边向前推移。

## 护腰

患有腰椎间盘突出的人群更要重视护腰,防止腰椎间盘突出症“秋后算账”。即便身体并未有明显的腰椎问题,也要提前做好预防措施。

要知道腰椎间盘是没有血液来供给滋养的,仅靠上下椎体渗透出来的一点液体提供营养。所以,腰椎间盘没有自我修复的能力,因此日常保护腰椎就显得更为重要了。

### 1. 腰部保暖

腰部保暖对于预防腰椎间盘突出有着重要意义。因为人的很多疾病都与受凉或者寒冷有着密不可分的关系。所以日常要穿着盖住腹部的衣服,当气温低,自我感觉腰部冰凉时,还可以贴暖宝宝保暖。

平时也可多用双手搓腰。两手对搓发热后,紧按腰眼,每天早晚各50次,能够畅达气血。

### 2. 锻炼腰部核心肌群

要增强腰椎的稳定性,必须增强腰部核心肌群的力量,给它起到一个保护作用。平时可以适当做一做小燕飞、转腰、平板支撑等姿势,有助于锻炼腰部肌肉,辅助保护腰椎。

#### ① 小燕飞

俯卧,双手背向放好,膝盖伸直,头和腿都尽量向上翘。坚持5秒,然后放松,如此重复15遍为一组。每天2次,每次3组。

#### ② 转腰

腰肾之府,转腰是强腰护肾妙法。俗话说:早起活活腰,一天精神好。两手叉腰,顺时针各转36次,旋转时要到位,顺时针从左后左前到右前右后,逆时针则由右后右前到左前左后。

#### ③ 平板支撑

俯卧,双肘弯曲支撑在地面上,脚尖踩地,身体离开地面,躯干伸直,头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面,尽可能地保持。每天2次,每次3组。

#### ④ 游泳

游泳时,人体脊柱从直立状态变为水平,负担大大减少,腰椎间盘的压力也会降低,有助于预防腰椎间盘突出,改善腰痛。

### 3. 用对腰带,护腰

正常的传导除了依靠肌肉以外,还有30%的重量是靠腹压来传导的。合适的腰带,能瞬间增加腹压,缓解腰部压力。建议选择3厘米以上的宽腰带,扎腰带时可收紧小腹,在最舒适的松紧下再紧一格,以便增加腹压,保护腰椎。

一些腰痛的朋友常常会佩戴护腰,但在使用护腰时要注意白天戴,晚上解,而且连续佩戴不能超过6周,以免出现腰背肌肉萎缩,反而不利于腰椎健康。

## 搓手

《黄帝内经》指出:“百病源于经络堵。”人体经络在四肢末梢处交汇,经络不通,则人体不畅。人体十二正经,有六条从手部穿过。而这六条经络,又都与心肺贯通。

常言说“十指连心”,从中医理论讲是有其依据的。正是因为经络之间存在这种关联性,局部的按摩才有意义。

早晨起床后,人体各器官经过一晚上的休息,将开始新一天的工作。可采取搓手的方式,通过刺

激手部经络穴位,让沉睡一夜的身体重新振奋起来。不仅有利于心肺健康,还能有效预防中风。

1. 搓手掌:手掌内侧有肺经,另一边是心经,中间是心包经。早起先搓手掌,有助于心肺功能的复苏。

2. 搓合谷:合谷穴位于虎口下方,第二掌骨桡侧的中点处。《医经》里记载:“面口合谷收”,但凡头部面部出现问题,合谷穴都能管。早起气色不好,搓一搓合谷穴,面色立马红润起来。

3. 搓手背:手背有条重要的经络,叫做三焦经。三焦经对应着我们的内分泌系统,每天搓搓手背,对调理内分泌很有效。

## 泡脚

俗话说得好:“养树需护根,养人需护脚。”立秋后泡脚养生,在我国已有很长的历史。

古人的长寿之道,都藏在这盆泡脚的“汤”里。经常手脚冰凉、痛经的人,坚持泡脚,可以驱寒祛湿,改善气血,缓解痛经。家里有老人风湿骨痛、关节痛的,每天泡个脚,可以缓解关节炎、老寒腿、神经发麻的状况。

平时气虚、体寒的人,泡脚能预防感冒,缓解感冒症状。

注意:泡脚时间不宜过长,控制在15—20分钟左右,以身体微微出汗为宜。

糖尿病患者、足部有伤口者,请在专业医师的指导下泡脚。

温经祛寒泡脚方

药材:艾叶30克,花椒30克,桂枝30克,生姜30克。

功效:温经祛寒,活血通络。适合畏寒喜暖、手足冰凉之人。

失眠泡脚方

药材:玫瑰花10克,酸枣仁30克,石菖蒲30克,远志30克。

功效:除烦解郁,养血安神。适合肝郁血虚、难寐易醒之人。

## 用“热茶”代替“冷饮”

虽然已经立秋,但还有酷热的“秋老虎”,此时,天气还没有真正凉爽下来。面对高温酷暑的“秋老虎”,很多人习惯用冷饮来降温,虽然喝冷饮可以让身体快速感到凉爽,但不能真正的降温,并且,经常喝冷饮,有损身体脏腑阳气,造成阳虚。所以,立秋后,可以用“热茶”代替“冷饮”,热茶,更能解暑消渴,还能够促进排汗散热,达到防暑降温之效。并且,有草药植物搭配在一起,还有助于暖身、补气、排毒,是立秋后非常不错的茶饮。

立秋后的秋老虎,容易导致人们上火,女性可以用蒲公英,搭配刺玫花,做成蒲公英刺玫茶,泡水喝,可去火消炎,疏肝解郁,调节心情,消除炎症。

男性可以用龙须、玉竹、蒲公英、玫瑰花,做成龙须玉竹茶,泡水喝,利尿消炎,有助肾脏健康。

## 睡好子午觉

“子午”,按照旧时计时法,“子”是指夜半,夜间23点到凌晨1点之间。而“午”是指正午,白天11点到13点的时间段。

《黄帝内经》中的睡眠理论认为,子时是阴气最盛,阳气衰弱之时,“阳气尽则卧”,如果经常熬夜,睡眠不足,阳气就不能归位,会慢慢耗散。因此,子时一定要进入睡眠状态,为身体健康助力。

而午时,是人体经气“合阳”的时候,此时,阳气最盛阴气衰弱,“阴气尽则寐”。所以,午时最好睡午觉,睡30分左右即可,不能睡得时间过长,以免扰乱人体生物钟,影响晚上睡眠。

据“知源App”“养生大国医”“CCTV中华医药”“健康e教室”微信公众号

## 立秋了,咋还这么热?

范歌

老话常说,“春困秋乏夏打盹”。现在虽然已经立秋了,但大家有没有觉得,天气咋还是这么热呢?好像一点儿变凉的意思都没有。这让我想起了古人的一句话,“立秋在中伏,热到三甲后”。接下来,就让我给大家说道说道,这句古话到底是啥意思,还有咱们得怎么熬过这立秋后的炎热天气。

## “立秋在中伏,热到三甲后”是啥意思?

“立秋在中伏,热到三甲后”这句俗语,在民间流传甚广,它简洁而形象地描绘了立秋后天气持续炎热的现象。为了深入理解这一俗语,我们首先要明确“中伏”与“三甲”的含义。在农历中,“伏天”分为初伏、中伏和末伏,是一年中最为炎热的时段,现在正值“中伏”,而“中伏”则是这段酷暑时期的顶峰。与此同时,“三甲”指的是古代干支纪日法中的三个甲日周期,即三十天。因此,这句俗语传达了一个明确的信息:如果立秋时节恰逢中伏,那么炎热的天气将会持续至少三十天,直至秋季的第三个甲日后,天气才会逐渐转凉。这一俗语的产生,源于古人对自然现象的细致观察和长期经验的积累。在没有现代气象预报的古代,人们依赖天象和节气来预测天气变化,以此安排农事和生活。这句俗语就是他们智慧的结晶,不仅准确地反映了立秋后天气变化的规律,也为后人提供了宝贵的生活指南。

立秋后持续炎热的气候学解释:

立秋作为秋季的起始,理论上应该带来凉爽的天气,然而实际情况往往并非如此。这背后有着复杂的气候学原因。

1. 虽然立秋时节太阳直射点开始南移,但北半球的大地仍然储存着夏季吸收的巨量热量,这部分热量需要一段时间来逐渐释放到大气中,因此即使立秋,气温也不会立即下降。

2. 副热带高压的影响也是导致立秋后持续高温的重要因素。

副热带高压是夏季控制我国大部分地区天气的主要系统,它带来的下沉气流使得天气晴朗少云,太阳辐射更容易到达地面,从而加剧了高温天气。特别是在立秋期间,如果恰逢中伏,副热带高压的势力往往更为强大,进一步延长了高温天气的持续时间。

## 应对立秋后高温天气的建议

面对立秋后可能持续的高温天气,我们需要采取一系列应对措施来保护自己和他人健康。

1. 保持充足的水分摄入是至关重要的。高温天气容易导致人体脱水,因此我们应该多喝水、多吃含水量高的食物,以维持身体的正常代谢和生理功能。

2. 尽量避免在高温时段外出活动。

中午时分是太阳辐射最强烈的时候,此时外出容易中暑或晒伤。如果必须外出,应做好防晒措施,比如佩戴遮阳帽、涂抹防晒霜等。

3. 穿着轻薄、宽松、透气的衣物。

这也是减少高温不适感的有效方法,轻薄、宽松、透气的衣物可以帮助汗液快速蒸发,从而降低身体温度。

此外,使用遮阳工具比如遮阳伞、遮阳篷等也能有效减少太阳辐射对皮肤的伤害。

据“都市资讯”微信公众号



06  
株洲日报

健康  
周刊

2024年8月8日  
星期四  
责任编辑:朱洁  
美术编辑:王玺  
校对:马晴春

## 公益广告

# 立秋天未凉 防暑不可休

——株洲市卫健委 株洲日报宣



设计/王玺