

今日立秋，换季之时切勿贪凉耗阳

专家推荐“养生三件套”：护三处、练五禽、喝一饮

8月7日是立秋节气，暑气未退、秋意初萌，是人体调养身心、适配时节变化的关键时期。东南大学附属中大医院中医内科刘红梅副主任医师在接受记者采访时提到，立秋养生重在顺应气机收敛，摒弃夏季贪凉、耗阳的生活习惯，从起居、情志运动、饮食多方面科学调护，安稳度过夏秋换季。

通讯员 蔡逸秋 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

护好三处

早睡少动护脾胃

立秋之后虽还有“秋老虎”，但寒凉之气已开始悄然滋生，保暖防护不能松懈。刘红梅介绍，日常要重点保护肩背、腰腹、脚踝，避免寒凉侵袭损伤机体，不要因为白天依旧闷热就过度贪凉。

在作息起居上，应当顺应收敛的节气之气，切忌熬夜，保证充足睡眠。晚上7点之后尽量不再进行剧烈运动，防止耗散阳气。同时，秋季脾胃运化易受影响，晚饭不宜吃得过饱，适当少食，减轻肠胃负担。

宁心安神

巧用五禽戏对症锻炼

秋气易使人烦躁郁结，情志调养同样不可忽视。刘红梅建议，立秋时节应当戒躁戒怒，保持心态平和。闲暇时可聆听古琴、洞箫等舒缓曲目，帮助安

神宁志，疏解情绪。

运动锻炼不必追求大汗淋漓，可选择传统五禽戏，不同人群按需练习。对于长期久坐的办公人群，可练习“双手托天理三焦”，工位上即可完成简单拉伸，有助调畅三焦气机，舒缓久坐带来的身体紧绷不适。针对呼吸道较为薄弱，容易反复咳嗽、肺部易感以及皮肤状态欠佳的人群，多练习五禽戏中的鹤戏，能够起到养肺宽胸的调理作用。

增酸收敛

食疗调补宜温和

“立秋饮食，重在顺应气机收敛的特点，适当多食酸性食物。”刘红梅介绍，山楂、乌梅、核桃都是立秋时节适宜的药食同源食材。其中，酸味主收敛，能够帮助收敛耗散的肺气。日常也可饮用对应时令养生茶饮，温润调理身体。

四时俱可喜，最好新秋

时。暑气渐消，身体也要跟上时节完成状态切换。专家特别提醒，立秋养生讲究缓调而非猛补，做好保暖起居调节、平复情绪，辅以清润食疗，从容自在迎接秋的到来。

●药膳推荐：莲藕雪梨汁

针对立秋燥热、燥邪初起的气候特点，中大药膳坊特别推出专属养生饮品——莲藕雪梨汁，适配初秋换季养生需求。

雪梨是经典的润燥食材，主打生津润燥，能够有效缓解初秋干燥带来的口干、咽干、肺燥不适。莲藕药食同源，不仅可以滋阴益胃、养护脾胃，还能养血去瘀、疏通血脉。

此饮品制作简单，取莲藕一小节、雪梨一个，榨汁即可。莲藕雪梨汁口感清润、性质温和，兼具养阴健脾、润肺养胃、清利血脉的多重功效，适配立秋阳气收敛、燥气渐生的节气特点，老少皆宜。

立秋润燥养肺 试试这招“扩胸推气”

节气律动 四时安康 立秋

立秋，标志着阳气渐收、阴气渐长。然而，此时暑热并未完全消退，民间素有“秋已立，暑难消”之说。江苏省第二中医院公共卫生科副主任护师袁素洁提醒，立秋养生既要顺应“秋收”之势，又要兼顾“暑湿”余威，核心在于润燥养肺、健脾祛湿，为秋冬健康打下基础。

秋季属金，对应肺脏，“肺主气，司呼吸”。在运动养生方面，江苏省第二中医院中医康复中心康复治疗师文雅蔓推荐了一个可以强化呼吸功能的动作——野马奔槽。具体动作为：预备时自然站立，双脚与肩同宽；身体微侧，重心下沉，左腿向左前方迈出，双膝微屈，呈格斗站姿或预备式；吸气时，双臂向两侧打开，到最大幅度后双臂回收至胸前，呈交叉状，用力前推，同时快速呼气，再收



回；右侧同理。这个动作能疏通肺经气血，强化膈肌力量，缓解秋燥带来的胸闷、气短，可以每天做2~3组，每组8~10次，微微出汗即可。

顺应“秋收”的原则，还可以选择一些动静结合、运动量适中的项目，比如踩鹅卵石，可固养阳气、疏通经络。散步、慢跑、太极拳、八段锦等也是不错的选择，以身体微微出汗为宜，避免大汗淋漓耗伤阳气。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

同是晒黑，为何有的孩子能恢复、有的常年黝黑

医生解读：两种“黑”有所不同，晒伤留色沉或伴随终身

夏季阳光强烈，对于每天需要户外活动的孩子来说，“肉眼可见地变黑了”是许多家长的共同烦恼。到了秋冬季节，有些孩子能白回来，有些孩子还是黑黝黝的，这是为何？小时候晒黑了，会一辈子都“黑不溜秋”吗？针对这些家长关心的问题，记者采访了江苏省第二中医院皮肤科主任、主任中医师孙彩虹。

修复周期不同，晒伤后色素沉着消退极慢

“一年四季紫外线强度存在明显差异，夏季中波紫外线(UVB)大幅增强，是造成皮肤晒黑、晒伤的主要元凶，长波紫外

线(UVA)全年稳定存在，会持续加重色素堆积。”孙彩虹解释，海边、高山等特殊区域由于光线反射、海拔抬高等原因，会成倍放大UVB剂量，这也就是为什么我们总感觉在海边玩耍或爬山时“特别晒人”的原因。

长时间阳光照射，皮肤极易出现泛红、发黑两种不同损伤表现，而这两种表现后的恢复周期也是截然不同的。

普通轻度晒黑，仅肤色均匀加深，皮肤不会出现发红、刺痛、脱皮等晒伤表现。这类黑色素仅停留在皮肤表层，秋冬天紫外线减弱后，经过三至五个月的皮肤代谢，肤色可自然恢复至原本状态。而暴晒后皮肤泛红、刺

痛、甚至脱皮，说明表皮层已发生了急性炎症反应，若处理不当或后续持续暴晒，炎症可能累及真皮浅层，并刺激基底层的黑色素细胞破坏后黑色素掉到真皮层，导致炎症后色素沉着，这种“黑”就很难消退。

孙彩虹表示，如果父母本身就很容易晒黑，那么孩子天生黑色素细胞可能更活跃，恢复的速度会更慢一些。另外，面部是曝光部位，对于以往晒伤部位，紫外线日积月累会造成日晒斑，这种黑通常不会自然消退，需借助医学的手段来改善。

简单来说，只要没有晒伤，小孩子在夏天晒黑的皮肤，多可以在秋冬季恢复。

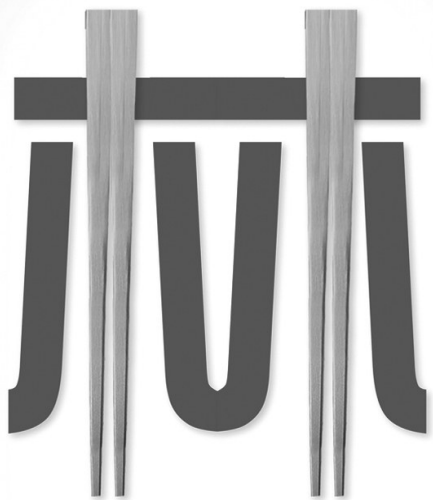
晒后冷敷补水可舒缓，功效型护肤品会加重刺激

那么，如果户外活动后回来发现孩子的脸蛋“又红又烫”，可以做什么护肤的补救措施呢？“物理冷敷能够快速镇静皮肤、减轻炎症反应，是一种安全通用的急救手段。”孙彩虹解释说，紫外线暴晒后皮肤积累大量热量和炎症因子，此时的首要任务是散热消炎。“很多人夏天会用冷藏面膜敷面急救，需要强调的是，一定要用最单纯的补水保湿面膜，含有维C、果酸、美白祛斑、去角质成分等的各种功效面膜严禁使用，因为这些刺激性成分会进一步破坏皮肤受损屏障，

加重色素沉淀。如果是儿童，优先选择医用修复类保湿面膜，普通日化面膜成分复杂，不适合幼童。”此外，也不要频繁敷面膜，过度水合也会削弱皮肤抵抗力。

若不慎晒伤，要第一时间冷敷降温、做好后续严格防晒，阻断紫外线持续刺激，缩短色素代谢周期。“如果红肿、刺痛明显，有脱皮迹象时，可短期使用温和退红药膏或者新鲜芦荟，少量弱效激素药膏应急也能快速抑制炎症，这个原理和烫伤降温修复是相通的。”孙彩虹说，如果皮肤红肿发热加剧，甚至出现水疱，疼痛感增强，多已经是中重度晒伤，这时一定要及时就医。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩



保护森林 向一次性筷子说不

中宣部宣教局 中国文明网