

# 立秋后勿贪凉 养生谨记四原则

## 初秋养生四原则

不同节气有不同的养生方法。立秋刚过不久，养生方法要适时调整。立秋是秋天的第一个节气，意味着暑去凉来，此时，气候由热转凉，阳气渐收，阴气渐长，自然界由生长开始向收藏转变。但三伏天还没完全过去，所以常常是“秋已立，暑难消”，此时人体内积蓄的夏季湿热还未完全散去，容易导致气阴两虚。另外，立秋后早晚寒气渐盛，体质虚弱的人容易寒邪侵体，也易引发多种疾病。那么，立秋后养生要注意什么？一起来了解。

### / 别再晚睡 /

春夏养阳，秋冬养阴，立秋是由热转凉的交接节气，也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。此时养生，应以养收为原则。

与夏季“夜卧早起”不同，立秋过后应开始“早卧早起，与鸡俱兴”。早卧可顺应阳气进行收敛，早起则使肺气得以舒展，一敛一舒更有利于人体平衡。

### / 不忙贴膘 /

立秋虽占了一个“秋”字，但天气并未完全转凉，高温依旧，人也极易倦怠、乏力、纳呆，此时并非贴秋膘的好时机，因为太多的高蛋白食物并不容易消化，反增脾胃负担。

干山药一起放入砂锅，浸泡1个小时，泡软后跟大米一起煮粥。食用时将黄芪和茯苓、山药捞出丢弃。

此时，我们可以喝点黄芪粥进行补气。值得一提的是，大米也是补气的，可以增强黄芪的补益作用，效果比直接喝黄芪水要好。

此养生粥具有健脾益气、祛湿养肺的功效，在立秋后可每周喝两三次，能很好地补充夏天的消耗。

做法很简单，取黄芪60克、茯苓20克、干山药20克、大米100克。将黄芪和茯苓、

要注意的是，感冒咳嗽痰多时不要喝黄芪粥，否则容易将病邪封在体内不能宣泄出去。另外，凡是外感病邪，有急性症状时都不宜进补。

### / 拒绝受凉 /

立秋时节，人体阳气仍处于顶峰状态，血管处于扩张状态，腠理开泄，一旦着凉，寒邪便容易趁虚而入。而立秋之后，温差大，中午热，早晚凉。

加之季节变换人体免疫和抗病能力下降，稍一着凉，就容易患感冒。因此，要根据气候变化，适当增减衣服，以免身体受凉，导致伤风感冒。

### / 勿忘除湿 /

立秋后天气仍炎热，雨水多发，人体也仍然会受到湿气困扰。此时如果不注意祛除夏天残留之湿，致使脾伤于湿，就可能出现饮食不化、恶心呕吐、腹痛便溏、体弱倦怠等一系列症状，甚至可能为哮喘病症种下病根。

平时也可多灸大椎、关元、神阙、足三里等穴位，不但有助于调理脾胃祛除湿邪，也有利于阳气提升，减少秋燥的症状。

因此，立秋后贪凉须有

## 立秋后养两脏

### 养肺

中医认为，肺与秋季相应，立秋之后，天气变得干燥，而天气干燥容易伤肺，肺气虚则身体抵抗力下降，容易生病。

补肺，首选杏仁，除了可直接当零食吃外，还可以与薏米按1:5的比例熬粥食用。另外，杏仁和猪肺一起炖汤，有滋养润肺的功效。

一般来说，秋季养肺，可多食莲藕、百合、杏仁、荸荠、蜂蜜、甘蔗、藕、土豆、萝卜、山药、扁豆、枸杞、银耳、木耳、猪肉、鸭肉、柚子等润燥养阴之品，同时要少吃葱、蒜等辛辣之品。

要注意的是，杏仁分甜杏仁和苦杏仁两种。甜杏仁一般在菜场、超市都能买到，相对而言补肺润肺的功效更好；而苦杏仁一般在中药店有售，需在医生指导下食用。

### 养肝

立秋之后，肝气在秋天受到抑制，而肝又主情志，疏泄气血，这时候人容易出现情绪低落、气血失调的现象，具体表现有忧郁、心慌心悸、失眠、内分泌紊乱等。

秋季养肝，可多吃小白菜、胡萝卜、海带、莲子、黄瓜等，可以帮助肝气的运转，增强肝脏解毒排毒功能，自然而然就能够避免不良症状的出现。

## 立秋后饮二茶

### 养心安神——甘麦大枣茶

- 材料：甘草10克、浮小麦30克、大枣10枚。
- 做法：将甘草、浮小麦研成粗末，大枣去核，一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖10分钟左右，代茶饮（大枣可嚼食）。也可将三种食材加水煎煮后，取汤液300毫升，一日内分2~3次服完。
- 功效：养阴除烦、宁心安神。

### 养阴润燥——乌梅生姜茶

- 材料：乌梅1个（去核）、生姜1~2片、红糖适量。
- 做法：将乌梅去核，乌梅肉洗净切碎，生姜洗净切丝，同红糖一起放入保温杯中，沸水冲泡半小时即可。
- 功效：养阴生津、暖胃健脾。

### 祛燥——按迎香

秋燥容易危害肺脏。点揉迎香穴具有清热散风、祛燥润肺、宣通鼻窍的作用。迎香穴位于鼻翼外缘约0.5寸、鼻唇沟中。两手中指或食指指肚，顺逆各揉搓20~30次，以迎香穴发酸、发胀、发热为度。

### 养心——按极泉

入秋后偶尔的气温回升堪比盛夏。当气温超过30摄氏度时，人便会出现胸闷的感觉。此时可按极泉穴，有养心的功效。极泉穴是手少阴心经第一要穴，位于腋窝顶点，腋动脉搏动处。按该穴对治疗心痛、胸闷、咽干烦渴有效。弹按时力度应柔和，动作应连贯。每次弹按的量因人而异，一般弹按10次左右为宜。

### 健胃——按四缝

立秋后进补，稍有不慎就会饮食积滞，损伤脾胃，增加体重。此时可按四缝穴，有健胃的作用。四缝穴是消宿食、化积滞的专属穴。取穴位置在第2、3、4、5掌面第1、2节横纹中央点。最好用大拇指掐按，一般按10~20次，效果显著。

整理/珠江时报记者 刘浩华

# 空调连续开 当心它“发火”

空调使用不当可能会发生自燃，一起了解正确使用方法



## 空调自燃常见原因

### “超期服役”

空调壁挂机如果使用5年以上，空调内机里面的线路会出现老化、绝缘层被破坏，从而发生漏电。空调运转会产生高温或火花，进而出现自燃的情况。

### 电容器受潮

空调电容器一旦受潮，绝缘性能就会降低，可能导致击穿故障，引燃空调机内可燃材料造成起火。

### 断电后瞬间通电

空调压缩机内过大的气压会使电动机启动困难，此时产生的强大气流可能造成电路起火。

### 长时间开机

空调长时间开会让压缩机的负荷增大，从而烧毁外机，引发自燃事故。

### 离心扇被卡

这种情况下，空调的风扇电机温度会上升，容易因为过热引发短路，造成自燃的情况出现。

### 制热时突然停机或者停电

空调制热时，如果突发停电或者是停机的故障，电热元件的余热会聚集，使周围的温度上升，就有可能引起自燃。

### 没有保险装置

空调如果被安装在没有保险装置的电路上，也会有起火的危险。

## 如何正确使用空调？

### / 安装时 /

- 选择质量好、品牌佳的空调产品，并请专业人员进行安装。
- 悬挂式空调正下方不要放置可燃物；不要靠近窗帘、门帘等悬挂物，以免卷入电机而造成失火。
- 空调供电应有专用线，在专用线路中应设有断路器或空气开关。供电导线、保险丝都应符合有关规定，不能随意更改。空调电源线应该有良好的绝缘性，最好用金属套管保护，千万不要在地面上拖来拖去。

### / 使用前 /

- 每台空调应该有单独的保险熔断器和电源插座。不要同家用电脑等共用一个万能插座。由于多数空调的启动电流较大，推荐配备额定电流16A的空调专用插座。
- 长时间停用的空调在重新启动前，先要进行一次检查保养，确认无故障再运行，不能“带病工作”。

### / 使用时 /

- 应认真阅读使用说明书，按规定操作，切勿胡乱按遥控器。空调应在有人在场的情况下运行，外出时应当将空调电源切断。
- 不要短时间内连续切断、接通空调电源。停电或拔掉插头后，确认空调开关置于关闭状态。接通电源后，再按步骤重新启动。
- 空调运转时，千万不要对着机器喷洒杀虫剂或挥发性液体，以免漏电酿成事故。
- 一旦出现异常声响，应立即关机、切断电源，并请技术人员到场检修。万一空调着火，应迅速切断电源并报警，不能使用水或泡沫灭火器扑救，应使用气体或干粉灭火器扑救。

### / 使用后 /

- 定时保养和清洗。聘请专业人员清理冷凝器、蒸发器等。

## 链接 | 做好这4点 预防“空调病”

炎炎夏日，高温炙烤之下，空调成为不少人居家、办公的避暑纳凉利器。然而，空调使用不当，易引起头痛、感冒、腰痛等一系列不适症状，俗称“空调病”。如何预防？要注意以下5点。

### 空间不要完全封闭

虽然在封闭的空间里开空调更省电，同时也会使温度更低，更受大家的喜爱，但是这样会导致空气不流通，反而会增加病菌繁殖和上呼吸道感染风险，严重时还可能导致肺炎的发生。

所以开空调时尽量不要将空间全部封闭，可在门窗留一点缝隙，让空气适当流通。

### 不要对着风口吹

直接对着风口吹，湿寒入体，不但使人容易感冒，而且还会增加患上关节酸痛、颈椎病的风险，中老年人还可能加重心脑血管的负担，威胁生命安全。所以平时吹空调时一定要记得不要

对着风口吹，尤其是刚从外面回来的时候，大汗淋漓，如马上对着风口吹，很容易生病。此外，长时间吹空调还要注意关节和颈椎等部位的保暖，否则湿寒入体，堆积在体内，增加患病的风险。

### 控制温度和湿度

在炎热的夏天，空调温度开得越低，感觉越舒服，但是这样会导致室内外温差过大，一出一入很容易导致感冒，所以平时开空调要注意控制温度，25~26摄氏度为宜，不要

过低。另外，开空调时还要调节湿度，如过于干燥会导致鼻黏膜和气管黏膜变干，甚至出现破裂。最好开启调湿功能，或在室内放一盆水、使用加湿器等。

### 多喝水

虽然吹着空调不像在室外会多出汗，但是长期吹空调也会导致水分丢失加快，所以一定要注意多喝

水，不要等到口渴了才喝水。且夏天不要喝凉水，应该补充40摄氏度左右的温开水为宜。



整理/珠江时报记者 刘浩华