出伏后35天易生病 做5件事秋天少受罪

今年8月19日正式出伏，代表正式进入夏秋交际，气温忽高忽低。老人们常说，“早上凉飕飕，中午热死牛”，昼夜温差大，病邪很容易乘虚而入。

《生命时报》综合多位专家观点，教你根据天气调整养生防病重点。

出伏到秋分，一年最凶险

北京中医药大学东方医院推拿理疗科主任国生表示，出伏后，夏季开始真正意义上向秋季过渡，意味着全年最热的时段终止。出伏到秋分（今年8月19日至9月23日，35天）的这段时间，是一年中最“凶险”的日子。

这是因为，经过一个炎热的夏季，人的脾胃功能有所减弱，身体消耗很大。同时，为了应付即将到来的秋冬季，身体内部要聚集力量，做好各项储备。

此外，正值一年之中气温由升温向降温的转折期，炎夏余热未消，天气处于高热状态；“秋老虎”仍旧虎视眈眈。

广州中医药大学第一附属医院药学部副主任中药师陈慕媛表示，虽然早晚天气凉爽，但白天“秋老虎”发威，仍旧热浪袭人。此时空气干燥，人容易出现各种不适。

3类疾病易发生/复发

上海中医药大学附属龙华医院传统医学科副主任医师魏华凤表示，秋天阳气逐渐衰退，气候转凉，在这个季节极易发生或复发以下3类疾病。

呼吸道疾病

秋季对应金，也就是中医讲的肺。秋季气温降低、气候干燥，易导致外邪从口鼻而入，侵袭肺脏，引发感冒、鼻炎、肺炎、支气管炎、哮喘等呼吸道疾病，其中鼻炎、哮喘等还与季节性过敏有关。

胃肠道疾病

肺和肠互为表里，肺受侵袭，肠也无法“独善其身”，易发生胃肠疾病，如秋季腹泻、大便干燥秘结、腹胀、消化不良等。

心脑血管疾病

秋季昼夜温差增大，人体血管在低温下收缩，血流减慢，易导致心脑供血不足或血压不稳，诱发头痛、头晕、中风、胸痛等心脑血管疾病。

出伏养生牢记5件事

这段时间的养生保健非常重要，要预防“秋病”，需从以下几个方面做起。

多吃酸

秋季“燥”字当先，出伏后首先要注重养阴防燥，可多吃一些清心润燥的食物。中医认为，酸能敛阴，建议在饮食中搭配一些酸性制品，比如山楂、乌梅、石榴、葡萄、猕猴桃等。

按摩穴位

化痰祛湿：推荐按揉丰隆穴（小腿外侧，外踝尖上8寸处），该穴是化痰祛湿大穴，每天2次、每次3分钟，坚持下去，可帮助身体排出多余痰湿，减轻暑湿困乏的症状。

润燥祛火：推荐按揉合谷穴（双手虎口位置），此穴最善清热解表、清咽利喉、通经活络，配以太冲穴（脚拇趾和脚食趾之间的凹陷处），有清肝火、消肿痛的功效，兼顾内庭穴（第二、三脚趾之间），对于肺热引起的咽喉肿痛、胃热引起的消化不良等症状都有不错的缓解治疗作用。

调护脾胃：推荐按揉足三里穴（小腿外膝眼向下量四横指），此穴是调理脾胃的要穴，按摩力度可由轻到重，反复多次按摩，待出现酸、胀、麻的感觉即可。

柔肝养血：推荐按揉章门穴（侧腹部，第11肋游离端的下方），章门穴为脏会穴，统治五脏疾病，兼具疏肝健脾、活血化瘀之功。平时，可用双手中指点按章门做环状运动，每天2次，每次3分钟。

规律作息

出伏后，闷热感虽有缓解，但湿气仍重，湿气重浊，人就容易感到疲乏，易引发血压不稳，诱发心脑血管疾病。所以，早睡早起、规律作息显得尤为重要。

注意补水

出伏后仍有高温，所以应注意补水，每天摄水量应不少于2000毫升至2500毫升，睡觉前和晨起饮水预防效果更佳。

适度运动

出伏后，运动健身也很必要。此时运动要契合早晚凉午间热的气温变化规律，适宜晨练。晚间宜坚持静养，如盘腿打坐，此运动调和呼吸，能让机体自然放松，可有效排除杂念和烦恼，使心情舒畅。

（来源：“生命时报”微信公众号《出伏后35天易生病，做5件事秋天少受罪》）

力量训练 好处多多

生活中，很多人习惯进行快走、慢跑、游泳等有氧运动，但往往忽视了力量训练。力量训练对我们的身体有很多好处。

力量训练有哪些好处

第一，对于减肥人群来说，适当进行力量训练，可以减少肌肉流失，起到增肌的作用。

第二，更年期女性随着体内激素水平变化，骨质流失加剧，力量训练可以增强肌肉的力量，进而为骨骼提供更多的动力。

第三，力量训练能够保护关节，以膝关节疼痛为例，在医生指导下科学锻炼膝关节周围的肌肉，能够减轻膝关节的负荷，进而缓解疼痛。

那么，是不是加强力量训练就要去健身房使用大重量的杠铃或哑铃锻炼呢？其实不然。我们可以将力量训练分为两类，一类是“健美式”的力量训练，另一类是“养生式”的力量训练。前者是指健身爱好者通过使用大重量的杠铃、哑铃等进行负重健身，如深蹲、硬拉、卧推等，增强肌肉力量和肌肉维度，实现对力与美的追求。

对于大部分人来说，这种大强度的力量训练是不需要的，选择“养生式”的力量训练（如靠墙静蹲、坐姿直抬腿等）就可以了。大家可以选择一种简单易行的训练方法，每天练习3次至4次，每次持续10分钟至15分钟，持之以恒。老年人、女性朋友都可以采取“养生式”的力量训练。

“养生式”力量训练怎么练

下面，为大家推荐2个动作。

靠墙静蹲。靠墙静蹲可以有效锻炼下肢力量，强化股四头肌、臀部及核心肌群，对膝关节康复也有好处。

具体方法：背靠墙面，双脚分开，与肩同宽，脚尖略微向外；缓慢弯曲膝关节，身体沿墙面向下；不要蹲得过深，膝盖垂线不能超过脚尖，以免膝关节压力过大；保持该姿势2分钟至3分钟，随着熟练程度的增加和肌肉力量的增强，可逐渐延长至4分钟至5分钟。在进行靠墙静蹲时，可以在两膝之间夹一个皮球或泡沫轴，这样做可以锻炼股四头肌内侧，对于稳定和保护关节，尤其是治疗“髌骨软化”有好处。

坐姿直抬腿。坐姿直抬腿可以有效锻炼下肢及核心稳定性，动作简单且对关节压力小，适合受伤或术后患者。

具体方法：坐在椅子上，腰背挺直，双脚平放于地面；将一条腿伸直，抬至与地面平行，保持2秒至3秒；缓慢将腿放下，恢复至初始动作；换另一条腿重复上述过程。每组10次至15次，每天3组。

大家不妨将有氧运动和力量训练结合起来，可以先做有氧运动，如游泳或骑自行车30分钟左右，再进行力量训练。

（来源：“健康中国”微信公众号《力量训练，好处多多！科学减重一起来》）