

# 处暑养生重在润燥养肺

YMG全媒体记者 刘晋  
通讯员 李成修 王婧

明天是二十四节气中的处暑。处暑，意为“出暑”，暑将退，伏而潜处，是二十四节气中由热转凉的过渡时节。《素问·四气调神大论》云：“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起。”此时虽暑热未尽，但天地阳气已开始收敛，昼夜温差逐渐增大，自然界呈现“阳消阴长”的态势。烟台毓璜顶医院中医中西医结合科住院医师彭子真表示：“处暑养生，当顺应金气肃降的规律，重在润燥养肺、调和阴阳，为秋冬健康打下基础。”

处暑时节，正是“金气当令，肺主肃降”的关键时期，此时气候干燥，易伤肺津，饮食宜以滋阴润燥、养肺益气为主。日常多食用百合、银耳、梨、蜂蜜等清燥润肺之品，山药、薏米、茯

苓、芡实等健脾祛湿之品；减少葱、姜、辣椒等辛散之品，避免辛辣燥热食物伤及肺津；肺金亢盛，乘伐肝木，因此饮食上可多食苹果、葡萄、山楂、乌梅、石榴等酸性食物以敛肺气、强肝木。

“早卧早起”是人体顺应“秋收”规律的最好体现，有助于阳气的收敛和阴气的生发。彭子真说：“早卧可以避免夜间的凉气侵入身体，保证充足的睡眠，避免因熬夜耗伤阴液；早起则能顺应清晨阳气的升发，使人精神焕发，增强活力。同时，保持良好的作息习惯，对调节身体生物钟、提高免疫力有着积极作用，为秋冬季节的健康储备能量。”

在经络调理方面，可选择针灸或艾灸治疗，重点刺激肺俞穴、脾俞穴以泻阴邪；秋季阳气开始收敛，可灸足三里以扶助阳气，引阳入里；同时因“金将胜火”，要配合

按摩劳宫、内关等补益心气。日常运动也应以“收敛”为原则，推荐太极、八段锦、慢走等柔和锻炼，以增强体质，调节气血运行。

秋燥易生“悲秋”之感，在情绪上需保持平和，避免忧思伤肺，从而达到调和阴阳、扶正祛邪的目的。建议通过书法、绘画、静坐、音乐等宁静活动怡情养性，或登高望远舒展胸怀。遇到烦闷时可做深呼吸练习平复心绪。若时感忧郁，不妨与亲

友小聚，以欢声笑语化解秋愁，保持平静舒缓的心态。

处暑是夏秋交接的温柔提醒，自然界开始呈现“阳消阴长”的变化。彭子真总结道：“此时养生重在把握‘收敛’二字，通过起居、情志、饮食、运动的整体调节，帮助身体平稳过渡到秋季，减少阴阳失衡诱发的多种慢性疾病。”遵循自然规律，顺应天时，润燥养肺，方能“正气存内，邪不可干”，领略“秋收冬藏”的养生真谛。



## 心跳越慢 寿命可能越长

研究发现，静息心率越快，寿命可能就越短。反之，静息心率低一点，死亡风险更低，寿命更长。

《科学报告》期刊上发表的一项研究深度分析了7000多人的长期追踪数据，结果发现：静息心率超过90次/分钟的受试者，平均寿命为70.27岁，而静息心率低于60次/分钟的受试者的寿命为79.30岁，整整相差了9年。

河北省人民医院副院长郭艺芳表示，按照现行标准，健康人的心跳频率是每分钟60~100次。但很多研究发现，在安静休息状态下，每分钟50~80次心跳最健康，超过80次就算增快了。

理想心率是，白天活动时心率在50次/分以上，并且没有供血不足的相关症状。 据新华社

## 每天多喝1升水 能控血糖

水是一切生命之源，是人体维持正常生理机能的必需物质，需求强度仅次于氧气。研究发现，多喝水，堪称一味良药。

在一项研究中，一部分2型糖尿病患者每天在原有饮水量的基础上多喝1升水。具体操作是早餐前喝250毫升、午餐前喝500毫升、晚餐前喝250毫升。8周后，这些患者的空腹血糖比不补水的患者降低了17.6%，同时，体重指数、甘油三酯水平、低密度脂蛋白胆固醇水平等均有下降。

另一个发现是，即使做到了每日多喝一升水，但不是饭前喝的人，并没有降糖效果。

研究人员表示，一方面，多喝水可增加血浆体积，从而稀释血液中的葡萄糖浓度；另一方面，2型糖友控糖也离不开维持健康体重，饭前饮水可减少食物摄入、减轻体重，达到降糖的效果。 据新华社

## 熬夜真的很伤肾

在当下的生活节奏中，熬夜成了很多人的常态。大家都知道熬夜会伤肝、伤眼、让人变胖等，却常常忽视其对肾脏的影响。

肾脏是人体的重要器官之一，负责过滤血液中的废物和多余水分，维持体内的水、电解质和酸碱平衡，并分泌一些重要的激素。

熬夜会导致血压升高、心率加快，肾脏的血管也会因此收缩，血液灌注减少。交感神经一直处于兴奋的状态，肾上腺素等激素分泌也变得紊乱。

一项研究显示，睡眠时间对慢性肾脏病有显著影响，睡眠时间过短或过长均会导致肾脏损伤。晚上睡不好，水分就会蓄积，导致早起眼皮、双脚、双腿浮肿，还可能出现乏力等表现。短时间熬夜出现的黑眼圈，一般休息几天就好了，但如果长期熬夜就会伤精耗血、损伤肾阴，出现黑眼圈、夜间盗汗、腰酸腰痛、口干耳鸣等肾虚表现。 据新华社

# 关于睡眠，你需要知道的那些事

睡眠是人体最重要的生理修复过程，却常被忽视。它不仅帮助身体恢复精力，更是维持身心健康的“隐形卫士”。

睡眠是身体的“天然修复师”

- 1、修复身体，增强免疫：在睡眠中，身体会启动细胞修复和再生程序，帮助恢复体力。免疫系统也会趁机“修筑屏障”，增强机体抗病能力。
- 2、滋养大脑，提升能力：睡眠是大脑的“整理时间”，能巩固记忆、提升学习效率和创造力。深度睡眠时还会悄悄清理代谢废物，呵护脑健康。
- 3、稳定情绪，守护心理：睡

眠不足易导致情绪波动，增加焦虑抑郁风险。充足的睡眠像“情绪稳定剂”一样，守护内心平和。

4、调节代谢，管理体重：睡眠不足会打乱激素分泌，让人食欲大增，不知不觉变胖。优质睡眠可稳定代谢，预防肥胖及并发症。

常见的睡眠问题  
你中招了吗？

- 1、失眠：表现为难以入睡、夜间频繁醒或早醒，多由压力、焦虑、不良习惯或环境干扰引起。长期失眠会让人疲劳、注意力不集中、情绪低落。
- 2、睡眠呼吸暂停：睡觉呼吸暂停，常伴有打鼾，白天易嗜睡，肥胖及呼吸道狭窄等都可能引

发。若长期得不到改善，可致心脑血管疾病、糖尿病风险升高。

3、昼夜节律紊乱：很困却睡不着，或早醒再也睡不着，白天嗜睡。时差、倒班、作息不规律是常见原因，会严重影响日常工作和生活。

改善睡眠  
从这些生活小事做起

- 1、规律作息：坚持固定作息时间，不轻易打乱，稳定身体“生物钟”。
- 2、打造舒适环境：卧室要安静、黑暗，可用遮光窗帘或眼罩，温度控制在18~22℃，过冷或过热都可能影响睡眠。
- 3、睡前远离电子设备：睡

前1小时远离电子设备，避免蓝光抑制褪黑素分泌，可以读书或听轻音乐助眠。

4、适度运动：每天30分钟中等强度运动（如散步、瑜伽）能改善睡眠，睡前2小时避免剧烈运动。

5、学会放松：可睡前5~10分钟深呼吸或简单地冥想，缓解压力；用温水泡脚10~15分钟，促进血液循环。

6、调整饮食：睡前6小时忌咖啡因饮品，酒精也可能干扰睡眠。睡前2小时避免饱食，饿了可试试温牛奶或香蕉。

好好对待睡眠，它会用健康和活力回报。从今天起，让优质睡眠成为生活的“标配”吧！

（刘弘妍）

# 秋日暖饮选羊奶，滋养身心正当时

秋意渐浓，干燥与凉意悄然而至，此时一杯温润的羊奶，恰是贴合时节的滋养选择。

羊奶性子温和，自带一股暖意，入喉不燥，能悄悄缓解秋日里常见的口干舌燥、皮肤

紧绷。它的营养也实在，优质蛋白、维生素A、钙、锌等营养成分不少，就像给身体搭起一层防护网，帮着抵御换季时的温差与干燥，让抵抗力稳稳的。

更难得的是，羊奶的脂肪球小，还好消化，秋日里肠胃容易“闹脾气”，喝它既不给肠胃添负担，又能慢慢补营养。尤其秋季日照变少，钙吸收容易打折扣，羊奶里的钙含量

高，还搭配着合适比例的磷，悄悄帮身体把钙质补足，从里到外都透着舒坦。

一杯热羊奶下肚，暖了胃，也润了秋，成了秋日里最贴心的“小确幸”。



喝好羊奶 选养奶家

养奶家 服务热线：400-0077-116

为庆祝养奶家成立16周年，  
感恩回馈，惠民补贴  
原价596元2盒全脂羊乳粉，  
现99元2盒，每人限购1份！

详询

芝罘区 13356919417  
开发区 13791243353  
银河名都店 18654801125  
县府街店 15966560757  
御花园店 17606380867  
北四路店 18053873256

养奶家(2009年创立)是国家级高新技术企业，集研发、生产、销售、运营于一体。严格遵循GMP标准，拥有10万级洁净车间及全流程质控体系。立足大健康产业，产品涵盖羊乳制品、健康食品等，满足全龄需求。凭借创新营销与社区深耕，全国连锁门店超千家。