

秋分,阴始盛阳渐衰,万物养阴敛精

文/蓝瑶鸿

白露过后,我们将迎来秋分。

秋分的到来,不仅意味着90天的秋季已过半,更将昼夜等分,白天会和黑夜一样长。

秋分过后,我们所居住的北半球,白天将越来越短,黑夜将越来越长,换言之,能接受到的太阳辐射将越来越少,阴气将越来越盛,阳气将越来越弱。秋分是阴始盛阳渐衰的转折点。

秋分有三候:

一候雷始收声。古人认为雷是因为阳气盛而发声,秋分后阳气渐弱,阴气旺盛,所以雷公公要去领盒饭了。

二候蛰虫坯户。“坯”就是细泥,“坯户”就是像泥瓦工那样修筑房子。虫儿们在惊蛰时出洞,玩耍了一个夏天后,现在它们要回老家修房筑巢,为过冬做准备啦。

三候水始涸。这时雨量会明显减少,水气也不再像夏天那样充沛,湖泊与河流中的水量也会变少,天气变得更加干燥,尤其是南方终于可以挥别湿哒哒的了。

总的来说秋分后,天地阳气渐收,阴气渐长,降温会非常明显,天

气会冷得更快,人体阳气随之内敛穿着短裤短裙撒欢的时光正式结束了。

秋分过后,我们应该如何养生呢?春生夏长秋收冬藏,此时人也要顺应四时,宜养“收”气了。

那如何才能做到好好地“收”呢?

一要收敛心性

先来复习一下,古人在内经里说的夏三月要如何?

使气得泄,若所爱在外。这种状态就好比一个二十出头的小伙突然遇上了心仪的女神,每天挖空心思想着要怎么把她追到手呢?夏天就是个付出的季节,随时准备掏空自己。

到秋三月你还能这样吗?万万不能了。

内经里说的是:秋三月……使志安宁……收敛神气,使秋气平。。

这时候你的心境要像古代大门不出二门不迈的大家闺秀,无论外面多花花世界,你都要沉得住气,要淡定,要高冷,要心平气和,不要让自己的心神被随便勾搭走。

所以古人在秋分这天,会有很多规矩,要戒杀生、戒醉酒……等等,

这其实都是为了尽量不外散心神。

二要早睡早起

内经里夏三月时,写的是夜卧早起,毕竟,夏天时天气炎热,人往往会睡得比较晚。到了秋三月,内经里写的是早卧早起,与鸡俱兴,作息时间要像喔喔鸡看齐了。

因为早睡可以顺应阴精收藏,可以养阴,可以养“收”精气;早起可以顺应阳气升发,养肺气,对身心都是极好的。

中医常说:秋不收,冬不藏。如果秋“收”功课没有做好,那冬天后勤部队就没有储蓄弹药了。

阴精不藏之人,在秋天更容易出现秋燥、虚热、失眠,皮肤干燥,上火。到了冬天就容易肾气亏虚、腰酸背痛。更何况秋分,我们将进入戊戌五之气,内经曰“阳复化,草乃长,乃化乃成……”这就有点秋行夏令的意思了。明明到了秋收的季节,花花草草却又出现开花生长的苗头。此时人体阳气不易向内收敛,就更要注意以上两点。

另外,总感觉自己口干咽燥、皮肤干燥、眼睛干、大便干结、容易失眠的人,秋分后适当补点阴也有必要的。

失眠怎么办? 穴位埋针了解一下



失眠,中医学上称“不寐”,它有虚实之分。睡眠可看作是阴阳消长平衡的一个过程。历代医家认为失眠的病因病机以七情内伤为主要病因,其涉及的脏腑不外心、脾、肝、胆、肾,其病机总属营卫失和,阴阳失调为病之本,或阴虚不能纳阳,或阳盛不得入阴。

失眠会有哪些情况?

●整夜一直睡不着

原因:肝胆郁滞精气疏泄不畅,化痰内积生热,痰火上扰。

影响脏器:肝胆

●睡眠时间短

原因:肾阴不足,水不涵木,化风生热,上扰清窍。

影响脏器:肾

●睡眠浅

原因:气血不足,心神失养,心神不宁

影响脏器:心和脾

●吃饱了睡不着

原因:饮食停胃,脾胃受伤,气机被阻,腹中不适。

影响脏器:胃

●睡前烦躁难以入睡

原因:肾水不足,心火独亢,虚火上扰神明

影响脏器:心,肾

失眠的危害

失眠对人体的伤害主要是精神上的,一般不会使人致命。但长期失眠会使人脾气暴躁,攻击性强,记忆力减退,注意力不集中,精神疲劳。

穴位埋针(中医适宜技术)

穴位埋针疗法是针灸治疗的延伸和发展,是传统适宜技术的新应用,属于传统针法里面的浮刺和浅刺,穴位埋针留针的目的在于候气或者调气,其最终目的则是达到阴平阳秘、阴阳平衡。

祖国医学认为,皮部是十二经别之气散布的部位,与体内脏腑构成整体的联系,通过长时间刺激皮部及腧穴,可以调节络脉、经脉、脏腑的功能,达到疏通经络气血、调节脏腑阴阳、治疗各种疾病的作用。

现代医学研究表明,皮内针的针刺效应是以神经、内分泌、免疫系统为主,各个系统相互作用的结果。长久留针产生的刺激,经神经-内分泌-免疫复杂网络,调节功能整合后,发挥对靶器官的调节治疗作用。(社区卫生服务中心)

生活小常识

宝宝睡觉时,到底要不要穿袜子?

很多老年人怕宝宝冷,担心孩子“脚底受凉”,24小时穿袜子,睡觉也不脱,这其实是有点保护得过度了。

虽然小孩子因为体温调节能力差,需要我们帮助进行保暖,但只要保证宝宝后颈背和背部皮肤是温暖的就行。

为什么不过度重视宝宝手脚冷热呢?是因为手脚暴露在外面,如果热得出汗,汗液蒸发也会造成手脚发冷,形成着凉的假象。其实,我们双脚分布着丰富的神经末梢,光脚行走时,可以更好地接受到地面传来的刺激,有利于刺激触觉神经发育,促进感官和大脑建立联系,有效提高感觉灵敏度和身体的灵活性和协调性,让宝宝走路更稳、更协调。(社区卫生服务中心)



山药百合羹

萝卜煮梨水

接下来就是介绍几样价廉物美随手可得的养阴佳品。

①百合 百合味甘微苦,性平、入心、肺经,能润肺止咳,清心安神,尤其适合那种阴虚咳嗽、燥咳、心烦

之人。早上来碗小米百合粥或者百合梨汁都是很清润的。

②山药 山药味甘性平,入肺、脾、肾经。山药色白入肺,味甘补脾,汁液浓稠养肾精,能肺、脾、肾三补,尤其是那种舌红苔少,剥苔,舌头伸出来红红、小小的。脾胃阴虚爱吃肉的小儿,他们唇色总是红红的,而且没事就喜欢舔嘴唇的,这时候就可以来点山药百合羹补脾阴。若舌苔厚腻湿气较重的同学请绕道。

③白萝卜 白萝卜不养阴,但白萝卜消积滞,化痰热,下气特别好。前面说了秋分之后,与夏天阳气浮与肌表散热出汗不同,人体的阳气也随之开始内敛,再加上天气变冷后,很多人胃口大开,这时候很容易吃得太多,当脾胃积滞化热就会引起各种便

秘、咳嗽、上火长痘。这时候来点萝卜,就可以化痰润燥,消积食。

④梨 没有什么燥是梨不能解决的,一个不行,就二个。只要遇见肺热咳嗽,有黄浓痰,咽干口干,大便干结,就可以来点炖梨。梨生者清六腑之热,熟者滋五脏之阴。不管大人小孩,只要秋天着凉容易扁桃腺发炎的,都可以接下来时不时来点白萝卜煮梨水喝。

看到这,有人会说:萝卜是甘凉的,梨也是甘凉的,这样吃会不会太寒凉了?以上4样都是平常百姓餐桌上吃的食物,都是平性,很平和的食物,更何况是煮好后吃。

物无善恶,过则为灾。

祝大家在多“事”之秋健康康康的。

鲫鱼萝卜汤 功效:胡萝卜含有丰富的维生素A,能保护机体正常细胞免受氧化损害,改善贫血症,有助于骨骼正常发育。白萝卜性平、微凉,富含葡萄糖、碘、维生素B和C等,能清热生津、凉血止血、消食化滞。鲫鱼肉质味甘、平,有益气化湿、养肝明目、养胃之功效。

食材:白萝卜300克,胡萝卜100克,鲫鱼2条(约500克),红枣6个,生姜3片。

制作:

- 1、白、胡萝卜去皮洗净,切为粗条,红枣洗净去核稍浸泡,鲫鱼去鳞、鳃、内脏,洗净。
- 2、鲫鱼晾干水,下油锅,微火稍煎至微黄。
- 3、放入萝卜、红枣、生姜一起放入,加入清水2500毫升,武火煮沸后,文火煮一小时。
- 4、加入适量食盐便可。



制作:

- 1、先将墨鱼剪开,取出内脏、墨鱼壳,去掉眼珠使其流尽墨汁,内外洗净。
- 2、猪肉洗净焯水后切块,墨鱼切斜刀十字花。
- 3、将墨鱼、猪肉和生姜放入炖锅,加入清水1500毫升,同炖至烂熟后加食盐即可。



猪肉炖墨鱼

功效:墨鱼营养丰富,每百克肉含蛋白质13克,脂肪仅0.7克,还含有维生素A、维生素B族及钙、磷、铁、核黄素等人体所必须的物质。墨鱼性味甘、咸、平,有滋肝肾、滋阴补阳、养血明目、强筋健骨等功效。

食材:新鲜墨鱼2个(200克),鲜瘦猪肉250克,生姜2片,食盐3克。