

# 中医秋季养生



# 九月养生

应本着阴阳平衡  
的规律，使机体  
保持“阴平阳秘”  
的原则。



醉鱼草

# 精神调养

在秋天非常重要，  
由于秋天有万木凋  
落之感，人轻易产  
生“悲秋”。



栀子



因此要培养  
乐观情绪，保持神志  
安宁，以适应秋天平  
容之气。

如天气好的时候，  
外出走走，享有大自  
然的美景，排解秋愁。

## 九月养生防秋

燥非常关键，人在秋高气爽的日子里，往往会出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等。



野山楂

可合适多  
服某些含维生素的  
食品或用中药食疗。



山药百合大枣粥

# 秋之十月

 车城热线  
checheng.net



十月是秋季中很重要的一种月份，预示着秋天即将结束，冬天将要来临。

而秋应  
对的脏器是肺，  
因此此时要防燥  
邪之气侵犯人体  
而耗伤肺之阴精。



饮食上以滋阴润燥  
为宜。还要多饮水，减少节  
气导致的干燥之气。





五彩蜜珠果

中医理论认为：“春夏养阳，秋冬养阴”。秋季必须保养体内阴气，当气候变冷时，正是人体阳气收敛，阴精潜藏于内之时。故应以保养阴精为主。

# 赏秋

远上寒山石径斜，  
白云深处有人家。  
停车坐爱枫林晚，  
霜叶红于二月花



待到重阳日，  
还来就菊花。

天高云淡，  
望断南飞雁。



# 秋季饮食保健

## 秋季特点

秋季是从立秋至立冬三个月，秋季的特点是  
由热转寒，阳消阴长。秋季天高逐渐变凉爽，  
秋风一起，雨水变少，气温下降，空气变燥，  
人体发生某些“秋燥反应”。如口干舌燥、大便干结、  
皮肤干燥等。

秋季阴阳虽相对平衡，但燥是秋季的主气，肺

易被燥所伤

# 秋季饮食原则

1. 养阴、生津、润肺
2. 减辛增酸
3. 饮食适量，忌暴饮暴食
4. 常常食粥，适时进补
5. 辨正施补，整体施补

# 秋季饮食ABC

**A. 合理调配膳食，多吃具有滋润作用的食物**

如：柿子、芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、梨、银耳、甘蔗、藕、乌骨鸡、豆浆等。

**B. 适量摄入鱼肉、牛肉、鸡肉、鳖肉、鸡蛋**

鸭蛋及豆制品等富含优质蛋白质的食品。



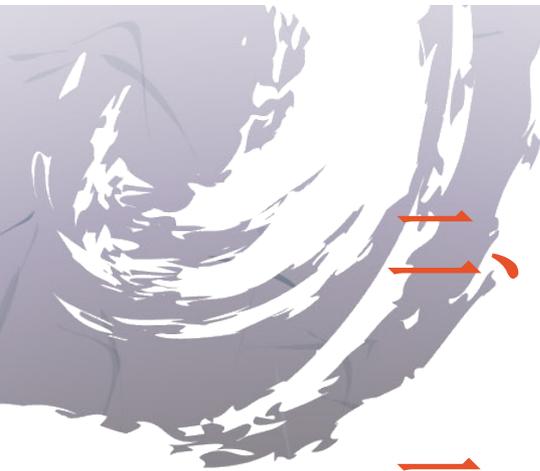
**C. 多吃某些酸味水果和蔬菜，如苹果、葡萄、柚子、柠檬、山楂等果品和低热量的减肥食品，如赤小豆、萝卜、薏米、海带、蘑菇等。**

**少食葱、姜、蒜、韭等辛味之品，防止耗伤阴血津液而加重口唇干燥的感觉**

# 秋季进补原则

## 一、辩证施补

- 1、虚症者可进补
- 2、无虚症者不能进补
- 3、有外邪或实症者不适宜进补
- 4、虚实夹杂者，以虚症为主者，可合适



二、虚者补虚，阳者补阳

三、整体施补

四、食补优于药补

五、合适补充切莫过量

# 不一样体质选择不一样食品

## 1. 寒性体质 → 益补味甘性温热食品

黑大豆、生姜、佛手、刀豆、大枣、辣椒、花椒、茴香、韭菜、核桃、芥菜、羊肉、狗肉、鸡肉、鹿肉、虾、泥鳅等。

## 2. 热性体质 → 益补味甘苦性寒

### 凉食品

鸭肉、鹅肉、兔肉、牛奶、螃蟹、蜂蜜、芝麻、大麦牙、百合、猕猴桃、柿子、梨、罗汉果、菱角、

海藻等

# 合适服用保健食品和中药

冬虫夏草：味甘性温，补肺气，养

肺阴，益肾精、疗虚损。

沙参：除寒热、补中、益肺

百合：润肺止咳、宁心安神



## 1、秋梨汤：

新鲜鸭梨洗净切块，加水煮汤，每天喝几次。宜于干咳频繁的孩子；

## 2、菊花饮料：

白菊10克放入茶杯中，加少许白糖，用沸水冲泡3至5分钟，温凉后饮用。

能改善咽干喉燥，

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/887145146021006133>