

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



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。



图 311 紫地榆

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。

www.nEOIMAGING.cn

整顿ppt

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>