

立秋：凉风有信，滋阴润燥

本报记者 王美华

二十四节气的
中医养生之道

“云天收夏色，木叶动秋声。”未觉三夏尽，时序已新秋。虽然热浪未歇，暑气蒸腾，但秋的脚步已至门庭。秋来无声，秋韵有形，不经意间，拂面的清风带着丝丝凉意，繁荫浓绿染上了点点金黄，声声蝉鸣诉说着未尽的喧嚣，提醒人们夏天的热烈即将完结，秋天的画卷徐徐铺展，收获的季节就要到了。

立秋尚未秋，防暑不可休

立秋是二十四节气中的第十三个节气，也是秋季的第一个节气。公历每年8月7日至9日，太阳到达黄经135度时，进入立秋时节。今年8月7日为立秋日，“立”，有开始之意，“秋”，意为禾谷成熟，立秋之后，暑热寒凉交替，阴阳互转，自然界万物随着阳气的下沉而收敛，从繁茂趋向成熟。

“烦暑郁未退，凉飙潜已起。”立秋预示着暑去凉来、秋天将至，但这只是天文学意义上的秋天来临，并非气象学上的入秋。气象学上认为，一般某地连续5天的日平均气温稳定在22摄氏度以下，就算是入秋了。而立秋尚处于“三伏天”期间，此时我国大多数地区的气温仍然较高，人称“秋老虎”，所以有人说，立秋只是一种“立意”，要过一段时间才能真正进入秋季，正所谓“秋已立，暑难消”。

“一叶梧桐一报秋，稻花田里话丰收。”对庄稼人来说，立秋意味着丰收在望。立秋前后，由于大部分地区气温较高，各种农作物生长旺盛，从南方到北方，中稻开花结实，大豆结荚，玉米抽穗吐丝，棉花结铃，甘薯迅速膨大，各种春播、夏播作物逐渐进入成熟阶段。

立秋还是许多作物播种的好时机。“立秋栽晚谷，晚稻可以移栽到田里了；‘头伏芝麻二伏豆，晚粟种到立秋后’，晚季小米在立秋之后还可以播种；绿豆、大白菜、大葱、芋头等作物也可以赶在立秋前后抢种。

古人将立秋分为三候：一候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣。立秋时节，早晚的风开始带着几分凉意；因昼夜温差变大，清晨开始有白茫茫的雾气产生；树上的寒蝉鸣叫不停，好像在宣告着暑气的消退。立秋后，虽然暑热一时难消，但是大自然已悄然发生变化，一些地区逐渐进入中午热、早晚凉的阶段。每下一次雨，凉意便会更添一分，于是有了“一场秋雨一场寒”的说法。

“立秋是由热转凉的交接节气，是阳气渐收、阴气渐长、由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，也是人体代谢出现阳消阴长的过渡时期，因此秋季养生以养收为原则，贵在滋阴敛阳。”首都医科大学附属北京中医医院肝病科副主任医师李晓玲介绍，立秋时节不仅延续了夏天的“热”，而且兼具秋天的“燥”，因此既要注意防暑，也要学会滋阴润燥。

贴秋膘尚早，润肺去秋燥

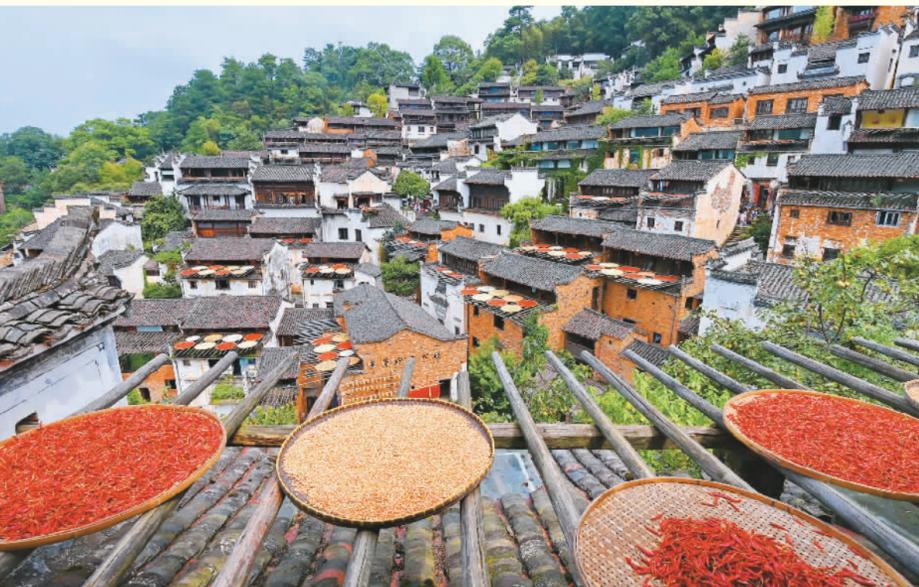
立秋不仅是重要的节气，还是我国重要的岁时节日。立秋与立春、立夏、立冬并称“四立”，是古时“四时八节”之一。

立春时有“咬春”，立秋时便有“啃秋”。许多地方讲究在立秋这一天吃西瓜或香瓜，称为“啃秋”。清朝张焘在《津门杂记·岁时风俗》写道：“立秋之时食瓜，曰咬秋，可免腹泻。”立秋时暑热尚未消尽，啃一口西瓜等瓜果，不仅清凉解暑，心情也会变得愉悦舒朗。一种说法是，啃秋表达了人们“啃下酷暑，迎接秋爽”的一种美好祝愿；还有一种说法是，在立秋前后吃西瓜“啃秋”，可以不生秋痲子。“不过，民间有‘秋瓜坏肚’的说法，立秋以后，应逐渐减少西瓜等瓜果的食用量，尤其是脾胃虚弱的人，以免吃坏肚子。”

李晓玲介绍，立秋后人体阳气逐渐收敛，而西瓜、甜瓜、黄瓜等瓜果性味多偏寒湿，如果食用过量，容易损伤脾胃，引发胃肠道疾病。立秋这天，民间流行以悬秤称人，将体重与立夏时所称之数对比，以验证年中之肥瘦。在炎热的夏天，人们往往胃口不佳，饭食清淡简单，一段时间下来，体重容易下降。立秋后，天气逐渐转凉，人们通过吃肉的方式来弥补夏天身体的亏损，谓之“贴秋膘”。清代《京都风俗志》记载：“立秋日，人家亦有



立秋前夕，四川省广安市在建“天府粮仓”科学种植的约200万亩优质水稻相继成熟，青黄相间、稻香四溢的田野格外和美。邱海鹰摄（人民视觉）



江西省上饶市婺源县望岭村，村民在徽派民房木晒架上晾晒红辣椒、玉米粒等农作物，原生态的自然风光与“晒秋”场景共同构成一幅金秋丰收画卷。朱海鹏摄（人民视觉·资料图片）

丰食者，谓之‘贴秋膘’。”

“从中医养生角度来看，立秋‘贴秋膘’为时过早。”李晓玲说，立秋时天气依然炎热，暑热之邪容易耗伤正气，导致人体的胃肠功能较弱，此时进食太多肉类反而会加重胃肠道负担，导致胃肠功能紊乱。

“《黄帝内经》指出，‘肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之’。因此，立秋饮食应遵循‘减辛增酸’的原则。”李晓玲介绍，酸性食物能收敛肺气，辛味会发散肺气，因此要适当多吃酸性食物，如山楂、橄榄、葡萄、苹果、柚子、石榴等，少吃辛辣食物，如葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等，保护肺气。同时，秋季燥邪当令，立秋之时，盛夏余热尚未散尽，属于“温燥”，容易耗伤津液，建议通过饮食来滋阴润肺，生津润燥。可适当食用百合、莲藕、银耳等食物，以益胃生津，以升阴气，以养华盖之肺。此外，一些煎炸类食物，刺激性强、辛辣、燥热的食物等，都应尽量少吃，以防加重燥邪伤肺，引起呼吸系统疾病，避免湿热之气在体内蓄积。

晒秋庆丰收，早睡防秋乏

立秋前后，随着瓜果蔬菜渐渐成熟，农人也陆续开始晾晒应季成熟的作物，人称“晒秋”。其实，晒秋并不只在立秋，从农历六月六便开始了，立秋之后渐入高潮。在湖南、江西、安徽等地的山区，由于地势复杂，村庄平地极少，农民们利用房前屋后及自家露台、屋顶架晒或挂晒瓜果蔬菜，久而久之演变成一种传统农俗。每年立秋时，这些地区还会举行“晒秋节”。晒秋节上，金黄的玉米、红艳的辣椒、绿色的油茶果……五彩斑斓的果实在阳光下光彩照人，吸引了众多游客前来观赏。在江西婺源篁岭古村，晒秋已经成了农家喜庆丰收的“盛典”，“篁岭晒秋”被称为“最美中国符号”之一。把辛勤耕耘的成果展现在天地间，与每一个过往的人分享丰收的喜悦，这是属于农人的幸福，也是这金色季节里最美的风景线。

“立秋处于三伏天内，又正值夏秋交接之际，人体阳气浮于外，体内属虚寒状态，空调、冷饮等寒湿邪气容易侵袭人体，使人出现感冒、腹泻、腹痛等不适。”李晓玲介绍，此时可灸关元、大椎穴位以预防感冒，灸天枢、足三里穴位以调理肠胃。偏阳虚、寒湿体质的人群，更应借助三伏天的阳气，通过艾灸养阳除湿，增强体质。立秋未伏过后，人们常会感觉到困倦疲惫、精神不振，这被称为“秋乏”。李晓玲说，这是一种正常的生理现象，夏季温度高、湿度大，人体出汗多，消耗较大，容易进入补养和休整的阶段，容易感到疲乏。此时，应注意早睡早起，《黄帝内经》中说，秋季应“早卧早起，与鸡俱兴”，进入立秋后，夜渐长昼日短，应增加晚上的睡眠时间。早睡可以养阴气，收敛阳气，早起可以调畅肺气，



近日，山东省东营市东营区清华社区暑期课堂，志愿者们给孩子们讲解立秋时节的风俗，并组织“啃秋”吃西瓜等趣味活动。刘智峰摄（人民视觉）

符合秋季滋阴养肺的养生之道。同时，也可以通过运动增强身体的适应能力，顺应气候的变化。立秋后天气逐渐凉爽，是运动锻炼的大好时机。李晓玲介绍，人们可根据自身情况选择不同的运动项目，运动量应由小到大、循序渐进，锻炼后以感到舒适为宜，可以选择太极拳、瑜伽、八段锦、五禽戏等方式；不建议选择运动量大的运动，避免运动后出汗过多，使邪气趁虚而入。老年人、体质虚弱者更要注意运动适度。

“四时俱可喜，最好新秋时。”夏暑渐行渐远，天地日渐渐爽，我们曾在春天播种的希望，将在秋日结出丰硕的果实。让我们带着对丰收的期盼，一起迎接金色的秋天吧。

符合秋季滋阴养肺的养生之道。同时，也可以通过运动增强身体的适应能力，顺应气候的变化。立秋后天气逐渐凉爽，是运动锻炼的大好时机。李晓玲介绍，人们可根据自身情况选择不同的运动项目，运动量应由小到大、循序渐进，锻炼后以感到舒适为宜，可以选择太极拳、瑜伽、八段锦、五禽戏等方式；不建议选择运动量大的运动，避免运动后出汗过多，使邪气趁虚而入。老年人、体质虚弱者更要注意运动适度。

符合秋季滋阴养肺的养生之道。同时，也可以通过运动增强身体的适应能力，顺应气候的变化。立秋后天气逐渐凉爽，是运动锻炼的大好时机。李晓玲介绍，人们可根据自身情况选择不同的运动项目，运动量应由小到大、循序渐进，锻炼后以感到舒适为宜，可以选择太极拳、瑜伽、八段锦、五禽戏等方式；不建议选择运动量大的运动，避免运动后出汗过多，使邪气趁虚而入。老年人、体质虚弱者更要注意运动适度。

符合秋季滋阴养肺的养生之道。同时，也可以通过运动增强身体的适应能力，顺应气候的变化。立秋后天气逐渐凉爽，是运动锻炼的大好时机。李晓玲介绍，人们可根据自身情况选择不同的运动项目，运动量应由小到大、循序渐进，锻炼后以感到舒适为宜，可以选择太极拳、瑜伽、八段锦、五禽戏等方式；不建议选择运动量大的运动，避免运动后出汗过多，使邪气趁虚而入。老年人、体质虚弱者更要注意运动适度。

符合秋季滋阴养肺的养生之道。同时，也可以通过运动增强身体的适应能力，顺应气候的变化。立秋后天气逐渐凉爽，是运动锻炼的大好时机。李晓玲介绍，人们可根据自身情况选择不同的运动项目，运动量应由小到大、循序渐进，锻炼后以感到舒适为宜，可以选择太极拳、瑜伽、八段锦、五禽戏等方式；不建议选择运动量大的运动，避免运动后出汗过多，使邪气趁虚而入。老年人、体质虚弱者更要注意运动适度。

符合秋季滋阴养肺的养生之道。同时，也可以通过运动增强身体的适应能力，顺应气候的变化。立秋后天气逐渐凉爽，是运动锻炼的大好时机。李晓玲介绍，人们可根据自身情况选择不同的运动项目，运动量应由小到大、循序渐进，锻炼后以感到舒适为宜，可以选择太极拳、瑜伽、八段锦、五禽戏等方式；不建议选择运动量大的运动，避免运动后出汗过多，使邪气趁虚而入。老年人、体质虚弱者更要注意运动适度。



健康书橱



《医门法律》

辨析医之过
涵养医之德

熊建

喻昌最受不了的是那些误人的庸医。作为明末清初的一代名医，喻昌医术精湛，活人无算。同时代的著名文人钱谦益曾求医于他，结果不药而愈。钱谦益非常感佩，称其为“圣医”。在行医过程中，喻昌一直秉承“医之为道大，医之为任重”的信念，认真看病，可耳闻目睹的，却又有很多乱象——“医以心之不明，术之不明，习为格套，牢笼病者”，以至于“遮天蔽日，造出地狱”。意思是说，有的医生医德医术两亏，不懂辨证施治，只知照本宣科，患者好像被置于牢笼之中，不得解脱。

行了一辈子的医，喻昌决定著书立说，给那些庸医上课，于是，便有了《医门法律》。该书在清顺治十五年（1658年）刊行，喻昌时年74岁，正是学术思想、临床经验最成熟的时期。

书名啥意思？法，指的是按中医理论制定的辨证论治的法则、方法；律，指的是医生临床治病的注意点、应该自我约束的行为、不应该出现的行为等。在古人看来，看病就好像审判案件，“律者，明著医之所以失，而判定其罪，如折狱然”，必须慎重以待。

比如，在卷一中，喻昌强调临床望诊察色的重要性，主张察色要与望神相结合，以观察气血之盛衰。最后，总结出的“律”是：“凡诊病不知察色之要，如舟子不识风汛，动罹覆溺，凶莽粗疏，医之过也。”意思就是，看病不察气色，好比行船之人不管风汛情况，很容易翻船溺水，如此鲁莽粗疏的做法，是医生的过失啊。

就主要内容而言，《医门法律》分为6卷，对中医四诊法——望闻问切进行详细论述，对中医主要概念比如“顺应四时”“因地制宜”“正治反治”等进行阐发，并通过建立中风口、伤燥门、疟证门、痢疾门、咳嗽门、消渴门等对临床常见病证，从病因病机、治法方药、禁忌以及医生应该遵守的行为规范等方面进行论述，为医生临床诊治疾病创立规范和准绳。

在行文走笔中，喻昌每每联系《黄帝内经》等经典以及张仲景等前贤的论述，融入儒家和佛教思想，并别列自己的心得体会与临床经验，使得《医门法律》具有很高的思辨性和实用性，可谓理论与实践相结合。

对此，《四库全书总目提要》点评道：“昌此书乃专为庸医误人而作。其分别疑似，既深明毫厘千里之谬，使临证者不敢轻尝。其抉摘瑕疵，并使执不寒不热、不补不泻之方，苟且依违迁延致变者皆无所遁。其情状，亦可谓患思预防，深得利人之术者矣。”十分贴切。

值得注意的是，喻昌非常重视医德的涵养。在书中，他谈道：“医，仁术也。仁人君子必笃于情。笃于情则视人犹己，问其所苦，自无不到之处。”他希望医生提升共情能力，多换位思考，关注患者的苦恼。这与今天医学界倡导的医学人文、叙事医学，有异曲同工之处。

比如，喻昌重视四诊法中的问诊环节。问诊之时，医生要全神贯注，“闭户塞牖，关好门窗，避免外界干扰；对患者的病情，要‘数问其情，以从其意，诚以得其欢心’，多问问病情，多聊聊天，以获得患者的信任。如此一来，‘问者不觉烦，病者不觉厌，庶可详求本末而治无误也’，意思是医生要会‘聊天’，问的人有心，讲的人有意，医患融洽，这样大概就能把患者病情摸清，治疗也不容易失误。多年的行医经历告诉喻昌，‘人多偏执已见，逆之则拂其意，顺之则加其病’。有的患者很固执，逆着他吧，他不高兴，顺着他吧，会加重病情。‘然苟设诚致问，明告以如此则善，如彼则败，谁甘死亡而不降心以从耶？’如果医生以诚心设问，双方关系和谐，明着告知，这么干好，那么干不好，谁甘愿冒着生命危险而不放弃意见听

即便今天，患者依从性差的问题，总是让医生头疼。患者为啥就不遵医嘱呢？喻昌的说法，提供了一种分析思路和解决之道。

总之，医学人文、叙事医学虽然是由现代医学提出来的概念，但在中医学的漫长发展过程中，喻昌为代表的中国医生，在《医门法律》为代表的医学典籍中，已经探讨了相似的论题，并总结了临床上的应对之道，具有穿透时空的价值和魅力，值得深入挖掘。

我国发布2024年版麻疹等传染病诊疗方案

据新华社北京电（记者李恒、董瑞丰）国家卫生健康委办公厅、国家中医药局综合司近日印发《麻疹诊疗方案（2024年版）》《登革热诊疗方案（2024年版）》和《人感染禽流感诊疗方案（2024年版）》，旨在进一步提高传染病规范化、同质化诊疗水平，指导各级各类医疗机构做好相关疾病医疗救治工作。

3份诊疗方案明确了相关传染病的病原学、流行病学、发病机制、病理改变、临床表现、并发症、鉴别诊断、治疗、预后、预防等。

《麻疹诊疗方案（2024年版）》指出，麻疹是由麻疹病毒引起的急性出疹性呼吸道传染病。人群对麻疹普遍易感，对麻疹病毒没有免疫力的人群暴露后的显性感染率达到90%以上。麻疹治疗以对症支持

疗为主，无有效抗病毒治疗药物。《登革热诊疗方案（2024年版）》指出，登革热是由登革病毒引起，经媒介伊蚊叮咬传播的急性传染病。其临床特征为突起发热、全身疼痛、皮疹、出血及白细胞减少等。登革热治疗原则是早发现、早诊断、早治疗。

《人感染禽流感诊疗方案（2024年版）》指出，人感染禽流感是由禽流感病毒中某些亚型（如H5、H6、H7、H9及H10等亚型病毒中的一些毒株）感染人所引起的急性呼吸道传染病，临床症状因感染病毒的亚型不同而异。人感染禽流感预防方法包括避免接触生病或死亡动物等。若有发热等不适症状，应尽快就诊并告知接诊医生发病前有禽类接触史或是否去过活禽市场。



扫码
更多
精彩