

从立秋起便进入秋季了，进入秋季意味着降水、湿度等处于一年中的转折点，趋于下降或减少；在自然界，万物开始从繁茂成长趋向丰硕成熟。秋季是收获的季节，很多植物在秋季成熟。秋天季节，在自然界中，阴阳之气开始转变，阳气渐退，阴气渐生，气候由热转寒，万物随寒气增长，逐渐萧落，这是热与冷交替的季节。



一、秋天怎么养生：穿衣

秋季穿衣，宜遵循“春捂秋冻”的原则，如果观一叶落而知秋，早着裘棉，那时穿上去就脱不下。随着寒冷的加剧，就会越穿越多，御寒的能力越来越差，一旦不能适应气候的转冷，易受凉感冒。所以，“秋冻”乃是含有积极意义的健身办法，是古今养生都十分强调的秋天养生方法。所谓“秋冻”，通俗地说就是“秋不忙添衣”，有意识地让机体“冻一冻”。这样，就避免了多穿衣服产生的身热汗出，汗液蒸发、阴津伤耗。阳气外泄，顺应了秋天阴精内蓄。阳气内守的养生需要。当然“秋冻”

还要因人、因

天气变化而异。若是老人、

小孩，由于其生理功能差，抵抗力

弱，在进入深秋时就要注意保暖；若是气温骤然下降，出现雨雪，就不要再“秋冻”了，一定要多加衣服。



2、秋天怎么养生：宜多吃鱼

秋天是需要进补的季节，但很多人都害怕大量进补导致肥胖，不妨吃点鱼肉，鱼肉脂肪含量低，其中的脂肪酸被证实有降糖、护心和防癌的作用。

3、秋天怎么养生：秋季起居调摄

秋天的气候变化较大，早秋热湿，中秋前后燥，晚秋又以凉、寒为主，所以人们在起居上应提高警惕，注意养生。

4、秋天怎么养生睡眠调节

秋天，天高风劲，使肺气收敛，因此睡眠应做到“早睡早起”，睡眠时头向西卧为好。深秋时节气候较寒冷，不宜终日闭户或夜间蒙头大睡，要养成勤开窗通风，夜间露头而睡的习惯，保持室内空气流通，减少呼吸疾患。

5、秋天怎么养生：少辛增酸

秋季，肺的功能偏旺，而辛味食品吃的过多，会使肺气更加旺盛，进而还会伤及肝气，所以秋天饮食要少食辛味食物，如：葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等。在此基础上多

吃些酸味食物，以补肝气，如：苹果、石榴、葡萄、芒果、樱桃、柚子、柠檬、山楂、番茄、荸荠等。

6、秋天怎么养生：静情绪

秋风萧瑟，天地间万物皆由盛转衰，草木也由荣转为枯竭，这无一不体现了萧条颓废的景象。

秋天自然界的萧瑟，使人容易触景生情，尤其是对于老年人来说，更易在他们心中引起萧条、凄凉、垂暮之感，勾起忧郁的心绪。此时情绪调养应保持安宁平静，以缓和秋天的肃杀之气对人心理上的影响。

7、秋天怎么养生：秋高气爽防秋“燥”

秋季是由热转凉，阳消阴长的过渡阶段

。《黄帝内经

》说：“秋冬养阴”，即指在秋冬两季应当收养阴气，以适应自然界阴气渐长的规律，并为来年阳气的生发打好基础。“燥”为秋季的主气，故称“秋燥”。燥气伤人，以耗伤津液为主，津液既耗，则必见一派“燥象”。秋季对应的脏腑是“肺”，当秋燥犯肺时，容易出现“诸涩枯涸，干劲皴揭”等燥邪致病的症状。因此，秋季养生，当以“防肺燥，护阴津”为主。

秋天养生喝什么汤好

1、核桃栗子莲藕汤

功效：补肾固肾，补血益气。

材料：核桃2两，莲藕1斤，莲子2两，栗子8两，陈皮1片，红枣10粒。

做法：将所有材料洗净，莲藕切成大块状，红枣去核，莲子去芯，在锅中放入8分满水，先放入陈皮，待水煮滚后，再加入所有材料，以大火煮20分钟，再转为小火，继续煮2小时即可。这道汤口味香甜，核桃栗子和莲子久煮都会糊化，让整锅汤更浓稠。要注意，煲汤时的莲子和红枣都要去芯去核，因为莲子中绿色的芯味苦，久煮后整锅汤都会变苦，而红枣核比较容易上火，煲汤时也一定要去掉。

2、黑木耳红枣汤

功效：补血排毒，治贫血，体虚和白带。

材料:黑木耳2两，红枣30粒，红糖适量。

做法:洗净所有材料，红枣去核。锅中注入8分满水，水开后，放入所有材料，以大火煮20分钟，转至小火煮1小时，熄火前加红糖即可。

秋天养生饮食注意事项

- 1、宜多喝水，可以维持体内水代谢平衡，防治皮肤干燥。
- 2、多吃新鲜蔬菜、水果;能补充体内维生素和矿物质，中和体内多余的酸性代谢物，起到清热解毒的效果。
- 3、多吃豆类等高蛋白植物性食物，少吃油腻厚味。不宜多吃烧烤，宜吃富有营养又易消化吸收的食物。
- 4、由于秋季天气由热转凉，人体为了适应这种变化，生理代谢也发生变化，饮食不要过于生冷，多吃一些带有温补性的补血气、增强体质抵抗力，起到润泽脏腑、养颜护肤的效果。
- 5、燥是秋季的主气，肺易被伤，进补时应注意润补，要多用芝麻、蜂蜜、水果、芝麻、核桃、糯米、银耳、等柔软、含水分较多的甘润食物。
- 6、由于秋季气候宜人，食物丰富，要注意避免进食过多，不能放纵食欲，大吃大喝。

综合来源：养生之道网 有来健康