



不做换季“脆皮人”

治未病专家教你立秋固本

本报记者 刘泓雨 实习生 李乐凡

立秋悄至，暑热余势未消，昼夜温差悄然拉大。夏秋交替，人体免疫力极易出现波动，感冒、过敏性鼻炎、肠胃不适等换季常见病进入高发期。

徐州市中医院治未病科主任、主任中医师潘小红表示，换季频发的各类轻症，并非简单吹风受凉所致，核心原因是夏秋更迭之际人体正气耗散、免疫防御能力减弱。立秋是阳气由盛转敛、万物由长转收的重要节点，也是市民顺应节气、固本扶正，提前筑牢秋冬免疫防线的黄金窗口期。

立秋固本，筑牢免疫核心根基

中医“治未病”的核心要义是“未病先防、固本培元”，即在疾病发生前补足人体正气、稳固免疫屏障。潘小红解释，立秋固本养生，核心在于养护肺、脾、肾三大脏腑：

肺主皮毛，是人体抵御外邪的第一道屏障。秋燥易耗伤肺阴，降低呼吸道抵抗力，诱发感冒、干咳、过敏性鼻炎。脾为后天之本，夏季贪凉饮冷易损伤脾胃

阳气，气血亏虚则免疫力下降。肾为先天之本，秋季阳气归藏，此时养肾蓄元，可为秋冬御寒抗病储备能量。

潘小红特别提醒，提升免疫力无需依赖名贵补品。立秋养生核心在于“收”，重点在于收回夏季耗散的阳气、修复受损的脾胃，循序渐进调养。盲目进补会加重脾胃负担，引发“虚不受补”，反而损伤正气。

饮食清补，规避“贴秋膘”传统误区

立秋饮食应遵循“少辛增酸、先清后补”原则。辣椒、生蒜等辛辣食材会加重秋燥、耗散肺气；乌梅、山楂、柚子等酸味果蔬可收敛肺气、生津润燥。同时需戒掉寒凉饮食，西瓜、冰镇饮品易伤

脾胃阳气。

潘小红提醒，不要盲目“贴秋膘”。如今大众营养充足，多数人夏季脾胃受损，若立秋即刻大鱼大肉进补，易滋生痰湿、阻滞运化，反而损伤免疫。

起居有度，科学适度践行“秋冻”

《黄帝内经》提倡秋季“早卧早起，与鸡俱兴”。潘小红建议市民每晚11点前入睡，清晨6至7点起床，保证7至8小时睡眠。长期熬夜耗气伤血，是换季免疫力低下的主要诱因。

对于“春捂秋冻”，潘小红强

调，秋冻贵在适度，切不可盲目受凉。颈部、腹部、脚踝三大部位需重点防护：颈部易受风邪，诱发头痛感冒；腹部受凉易腹痛腹泻；脚踝寒气易侵入体内，立秋后不宜裸露。老人、孩童、体虚人群无需刻意秋冻，需随气温及时添衣。

居家穴位，日常扶正三招

潘小红精选三个适配大众的养生穴位：

足三里穴（膝盖外侧凹陷下四横指）：健脾补气要穴。每日按揉3至5分钟，能健脾和胃、补益气血，适配所有体质。

迎香穴（鼻翼两侧凹陷处）：调理呼吸道。每日按揉2分钟，或搓热双手摩擦鼻翼，可宣通肺气、抵御秋燥，预防感冒、干咳、过敏

性鼻炎。

关元穴（肚脐下四横指）：培元固本。睡前摩揉3分钟或热敷5分钟，可温补肾阳、收敛正气，适配虚寒体质、换季体虚乏力人群。

此外，可适度艾灸足三里、肺俞、神阙等穴位，单次10至15分钟。阴虚火旺、易上火及发热人群禁止自行艾灸，需专业医师辨证调理。

动静结合，调养情志

秋季运动以“收敛藏气”为核心，应摒弃夏季高强度、大汗淋漓的运动方式。建议选择快走、八段锦、太极拳等舒缓运动，优选清晨或傍晚，运动后及

时保暖避风。

情志方面，“肺在志为忧”，秋季萧瑟易使人情绪低落。日常多外出晒太阳、与人交流，保持心境平和，顺应秋季收敛的气机。

重点人群专属方案

老年人：健脾补肺、温补元气，常吃蒸山药、蒸南瓜，坚持按揉足三里，不强行秋冻。

儿童：遵循“若要小儿安，三分饥与寒”，每日捏

脊5至10遍，调和气血、增强抵抗力。

亚健康人群：先规律作息、清淡饮食，修复脾胃，再温和调补，循序渐进。

避开两大误区

误区一：大量吃梨、喝秋梨膏润燥。梨和秋梨膏偏寒凉，脾胃虚寒、易腹泻人群可加生姜同煮中和寒性。

误区二：高价补品快速提升免疫力。正气调养贵在循序渐进，盲目进补加重脾胃负担，反而削弱免疫

力。日常温和养护远胜于短期滋补。

潘小红总结，立秋固本、提升免疫力只需守住三大核心：饮食温和忌寒凉、作息规律不熬夜、适度运动不耗气。顺应节气调养身心，便能安稳度秋过冬。



AI制图