



二十四节气

霜降 强身御寒是重点 『平补』 养生宜

10月23日是二十四节气中的第十八个节气——霜降。霜降节气含有天气渐冷、初霜出现的意思，是秋季的最后一个节气，也意味着冬天的开始。霜降时节，养生保健尤为重要。民间有谚语“一年补透透，不如补霜降”。那么，此时我们该如何养生呢？一起来看看。

霜降过后 强身御寒是重点

霜降是秋季的最后一个节气，所谓“浓霜猛太阳”，意思是白天太阳越好，温度越高，夜里结的霜就越多，早晚温差也就越大。霜降时节天气由凉转冷，虽然霜花未降，但寒意已来，降雨减少，气候也越加干燥，稍有疏忽，就易受寒生病或旧病复发。

专家提醒，这个季节要注意鼻炎、慢阻肺、胃肠炎、幼儿秋季病毒感染、手足口病等疾病。此时养生当以平补润燥，强身御寒为重点。秋季要注意天气变化，及时增减衣物，多运动，增强抵抗力，这是防治呼吸道疾病的关键所在。对于有过敏性疾病的患者而言，秋季还需注意远离过敏原。秋季的病菌繁殖很快，食物容易腐败，易引发肠道疾病。早晚温差较大，如果没有注意保暖，易造成腹部着凉，引发腹泻。在饮食上要注意卫生，做到饮食有节，定时、定量进餐，不暴饮暴食，少吃或不吃辛辣、油炸、干硬等不易消化的食物，生冷的食物也尽量少吃。

俗话说“一场秋雨一场寒”，秋季也是高血压、冠心病、中风等心脑血管疾病的高发期，尤其是老年人，心脑血管系统逐渐硬化，气温的波动影响心脏供血，血压波动易诱发心绞痛或心肌梗死。心脑血管疾病患者首先要做到按时服药，做好保暖，积极预防感冒，控制病情发展。其次，要避免晨练。秋季早上气压低，可造成胸闷、呼吸困难，建议将晨练时间改成晚饭后锻炼。生活要规律有节，早睡早起，戒烟限酒，少生气，保持心情舒畅。

儿童注意手卫生，家长不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所，特别是要尽量避免与其他有发热、出疹症状的儿童接触，减少被感染的机会。同时避免秋季病毒、手足口病的交叉感染。

保证充足睡眠 注意腿脚保暖

霜降过后，昼短夜长，从中医角度来讲，此时应保养阳气，起居时间应顺应时令早睡早起。早睡可使阳气收敛，早起可使肺气得以舒展，保证睡眠充足，缓解秋乏。

秋季早睡早起，冬季早睡晚起，是今后这段时间主要的睡眠养生之道。同时，应循序渐进地添衣保暖，尤其是老年人、小孩、孕妇以及体质虚弱之人，要着重保护好头、脚和肚脐三处。“可以通过艾灸、姜灸的方式来调理身体，补充阳气。”专家提醒，深秋时昼夜温差逐渐增大，气温骤降，寒邪容易凝滞关节，使得气血运行不畅，“不通则痛”，于关节健康不利，所以要格外重视保暖。特别是老年人，尤其要注意四肢的保暖。年轻人也要减少露脚踝，以防足部或膝关节受凉。脚踝是三阴经交会的地方，所以脚踝比较怕冷，保暖不当易引发疾病。

平时手脚冰凉、身体阳虚气虚之人群，可用艾叶、花椒、干姜等温热之品水煮沐足，能起到很好的温经通络、祛寒保暖的功效。



平补温润 正确『贴秋膘』

天气渐冷，秋意渐浓，很多人已把“贴秋膘”提上日程。秋补正当时，如何正确“贴秋膘”呢？

中医认为，秋季宜收不宜散，一些辛辣的食品，如姜、葱、蒜、辣椒等应少吃；辛辣火锅、烧烤等最好不吃，以防“上火”。

霜降虽然已是深秋时节，但燥邪并未完全消退，日常饮食可进食一些性平或微温的食物，常见平和温润的食物有芥菜、胡萝卜、百合、山药等，在深秋季节适当食用，可达到平补温润的目的。

孙思邈所著《药王千金方》写道：“秋七十二日省辛增酸，以养肝气。”秋应肺金，金气旺则克伐肝木，故不宜再吃辛味食品以助肺金，而应增加石榴、乌梅、山楂等酸味食物的摄入，以酸入肝养肝；秋有燥气，可适当多吃百合、蜂蜜、芝麻、白萝卜、银耳、梨、苹果、山药、莲藕、荸荠等以润燥。

民间十分重视秋补，认为秋补是“打底补”，地基打牢固了，冬补才能顺势而为，特别是霜降进补，更有“补冬不如补霜降”“霜降进补，来年打虎”等说法。霜降为秋末之时，因脾寄旺于四季之末，因此，霜降与长夏同属土，土合脾胃，此时脾胃功能处于旺盛时期，宜淡补调胃。应选用气味平淡、作用缓和的食物，以汤类、粥类为宜，营养滋补更有利于吸收。

专家推荐市民在家中煮一些银耳白果粥、猪肺粥或百合玉竹老鸽汤食用，也可以用两广特产凤眼果（九层皮）煲鸡肉进补，煲汤时还可以加入“桂十味”中的砂仁，它具有健脾化湿、暖肺养肾的保健作用。

调好心态 预防悲秋情绪

自古逢秋悲寂寥。自古以来，文人墨客都喜欢悲叹秋天萧条、凄凉、空旷。每到秋季，秋风一吹，红叶一落，总会让人突然有一种悲伤的情绪。

专家提醒，霜降之时天气渐冷，阳光减少，风起叶落甚至凄风冷雨，容易引起人们的低落、消沉情绪，尤其是老年人易产生孤独凄凉感，严重者还可能出现季节性情感障碍。因此，要注意防秋郁，保持积极向上的心态，保证充足的睡眠，趁着秋高气爽的好天气登高望远，参加一些有益身心的活动，调理好心情防悲秋。

同时，秋季也是容易长脂肪的季节，人体每天的热量摄入一旦超过热量的消耗，脂肪便会慢慢囤积起来，如果不加以调整，人就会胖起来。



霜降后注意预防几类疾病

- **高血压**
寒冷空气刺激，易引起血管收缩、血压升高、血管堵塞。所以，有高血压等基础病的中、老年患者要按时服药，控制好病情，随身带好降压药、速效救心丸等必备药物。
 - **呼吸系统疾病**
秋季风、寒、燥等外邪容易通过口鼻皮肤侵入人体，伤及肺脏，易导致咳嗽、感冒、肺炎、老慢支等疾病的发生或加重。
 - **消化系统疾病**
寒冷刺激、寒邪凝滞，可能使脾胃失健，运化失常，扰乱胃肠蠕动的正常规律，加重胃肠功能负担，从而诱发或加重肠胃疾病等。
 - **血管病**
气温降低，可能导致下肢血管疾病，如下肢动脉硬化闭塞和下肢深静脉血栓等。这些疾病会导致下肢供血不足、疼痛、下肢冰凉等症状。
- ## 护好这些身体部位
- **背部**
背部是督脉所在，是人体阳气汇聚之地，所以此时穿衣应注重背部保暖，可加穿背心等衣物。
 - **足部**
足部是寒邪入侵的门户。建议每晚用热水泡脚20分钟，可添加温阳通络的艾叶、红花等药材，疏通足部筋脉。
 - **肚脐**
中医称肚脐为神阙穴，它与下焦的血液循环和腹部脏器的阳气紧密相关，可以通过按摩腹部或热敷来提高中老年人的消化能力和免疫力。
 - **头颈**
中老年人天冷出门时，最好戴上帽子，披上围巾，避免头部和颈部受寒，引起头痛等问题。
 - **关节**
霜降后应加强双腿和关节的保健，预防“老寒腿”，做好关节保暖，每日按摩大腿外侧，有助于提升阳气。

霜降养生小妙招

- **勤练吐纳**
多做深呼吸，舒张肺气，进行吐纳训练，对肺脏、肾脏均有较好的保健作用。可于每日清晨洗漱后于室内闭目静坐，先深呼吸十分钟，让清气进，浊气出；再叩齿30~40遍，然后用舌在口中搅动。待口中水满，将口水咽下，再缓缓将气呼出。用以上方法每日早晚各一次，对预防秋燥大有裨益。
- **穴位按摩**
建议每日按压足三里、中脘穴、涌泉穴、搓耳穴四个穴位，每个穴位3~5分钟，可补肾益气；将右手掌心置于肚脐，左手重叠于右手背，顺时针方向按摩50~100次，可预防秋季便秘。
- **情志调养**
秋季是情绪容易波动的季节。因此，应调整心情，保持愉悦、平静的心态。可以通过听音乐、读书、运动等方式，丰富生活内容，提高生活质量。这些兴趣爱好不仅能陶冶情操，还能让人保持积极的心态。

霜降进补要远离这些误区

- 误区一：要多吃肉多喝汤**
真相：可能增加消化负担。很多人觉得肉汤、鱼汤营养丰富，多吃肉多喝汤能滋补身体。但从营养学角度看，肉汤中的营养价值并不高，还含有大量脂肪，吃多了会导致肥胖、“三高”等健康问题，而且过多摄入鱼肉也会增加消化系统的负担。
- 误区二：服用补药多多益善**
真相：过量服用补药危害健康。实际上，所谓“多吃补药，有病治病，无病强身”的说法并不科学。如果本身存在脾胃功能减弱的情况，此时突然大量进补，会骤然加重脾胃及肝脏的负担，危害健康。
- 误区三：补品越贵越好**
真相：并非如此。进补养生要以“实用有效”为原则，因人而异，对症下药。价格昂贵的补品如燕窝、人参之类并非每个人都适合，如果本身比较强壮，吃了这些补品反而容易生疮、冒火，得不偿失。
- 误区四：药酒人人都能喝**
真相：所谓“药酒补身体，人人都能喝”的说法不正确。应该在医生指导下，根据体质和病情辨证服用药酒。特别是有感冒、发热、呕吐、腹泻等病症的患者，在服药和发病期间应停止饮用滋补类药酒。