

寒露时节养生重在防寒防燥

新华社记者 田晓航

8日将迎来秋季的第五个节气寒露，这意味着深秋正式来临。中医专家提醒，寒露时节气温降低、昼夜温差显著、空气更加干燥，容易诱发呼吸道、关节、胃肠、心血管等方面疾病，养生防病应注重防寒防燥、收敛阳气。

中国中医科学院广安门医院心血管科主任张振鹏介绍，中医认为肺喜润恶燥，寒露时节，“凉燥”之邪易导致肺津耗损、肺宣发肃降功能失调，使人出现口鼻干燥、咽喉痒痛、干咳少痰、皮肤干燥等症状。

同时，“寒邪”易侵袭人体经络关节，使关节气血运行不畅进而疼痛、僵硬、活动不便；还易损

伤脾胃阳气，导致脘腹冷痛、腹泻便溏、食欲不振等。气温骤降还会增加急性心脑血管事件风险。

“寒露时节是万物收敛、人体阳气内藏的转换时期。”张振鹏说，这一时期饮食应以温润为主，适当多食银耳、百合、山药等具有滋阴润燥作用的食物，忌食生冷；减少辣椒、花椒、白酒等辛辣发散之品摄入；体质虚弱者可适当平补，但不宜过于滋腻厚重；宜少量多次饮用温开水，或选用淡茶水、蜂蜜水、梨水。

专家介绍，这一时期还应早卧早起、睡眠充足；注意保暖防寒，早晚及时增添衣物，老年人应全面保暖，尤其注意头颈、腰腹、

脚等部位保暖；定期开窗换气以免污浊空气滞留，保持一定空气湿度以缓解秋燥；避免剧烈运动导致大汗淋漓而伤阳气，可选择太极拳、八段锦、散步等温和运动，运动时注意保暖；避免情绪大起大落和过度忧思。

国家级非遗代表性项目“古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰说，寒露时节还可采用中医导引法来宣通肺气，帮助肺发挥“主一身之气”的功能，具体做法为：取正坐坐姿，两手按膝，转头同时双手向上推引，左右各15次；其后叩齿36次；最后漱咽口中津液三次。

新华社电

“寒露脚不露”： 这个节气，5个部位保暖很重要

寒露节气是天气由凉爽转向寒冷的分水岭。寒露过后，昼夜温差加大，此时早晚应及时添加衣物，特别要注意做好保暖。那么，寒露时节，哪些部位做好保暖，才能预防寒邪乘虚而入？

头部

头部受寒后，经络会受到影响，血液循环不畅，容易导致头痛、偏头痛、感冒等不适症状。此外，头部冷风的直接刺激也可能对神经系统和头皮造成负面影响。

保暖建议：出门时，戴一顶合适的帽子能有效地阻挡寒气侵袭头部。

颈部

颈部受寒，会导致血液循环不畅，易引发肌肉僵硬和不适。还可能影响到头部的正常功能，导致头痛、偏头痛、眩晕等不适。

保暖建议：选择柔软、保暖性好的材质围巾，用围巾将颈部包

裹起来，以阻挡寒气侵袭。

腹部

腹部的温度对于消化系统、呼吸系统和生殖系统起着重要作用。若腹部受寒，可能导致消化功能减弱、肠胃蠕动不畅，引发腹痛、腹泻等问题。

保暖建议：寒露时节，可以适当增加温热性食物的摄入，如姜、辣椒、葱、蒜等。避免食用过多寒凉生冷的食物，如冰镇饮品、生冷水果等，以免对腹部造成刺激。

膝关节

寒邪入侵人体体会阻碍人体气血流通，导致关节疼痛。膝关节处于人体的运动核心部位，因此在寒露季节，膝关节受寒很容易引发疼痛不适。

保暖建议：适度运动有助于保持膝关节健康，推荐如散步、太极拳等温和的运动，有助于促进气血流通，增强膝关节的稳定性和支撑力。

脚踝

在寒露时节，气温逐渐下降，脚踝部位容易受到寒邪的入侵。若长期受寒，可能导致阳气不足，出现怕冷、四肢发凉等症状。寒邪还会阻滞气血运行，导致出现气滞血瘀的情况。

保暖建议：寒露时节，注意不裸露脚踝。可用温热的水桶或浴盆盛满温水，将脚踝浸泡其中，温热水的刺激可以促进局部的血液循环，提高脚踝的温度。

通过艾灸热熏温热脚踝，促进气血循环。在艾灸前，可以在脚踝周围涂上少许姜汁或者姜油，使用适量艾条进行艾灸。

寒露时节，保暖很重要，除了上述的保暖要点，还可以通过食补进行养生。鸭肉、海参、黄芪、麦冬、沙参等为此时席上佳品，鸡肉、牛肉、鸽肉、当归、熟地等较为偏温热之品也可适当食用。

据人民网

寒露养生做好“三防”

寒露节气，北方已经进入深秋，白昼渐短、黑夜更长，符合阳消阴长的趋势。中医讲究天人合一，此时我们人体的阳气向内收敛，呈现阳气减弱、阴气增强的状态。此时，养生需注意以下几点。

防干燥

燥是秋季的主气。秋季在五脏中应于肺，而肺喜润恶燥。因此，需补足水分。晨起时饮用温水，可更好地被胃肠道吸收利用，利于降低血液黏稠度、增强血管弹性、促进血液循环。运动宜适度减少，避免大汗淋漓的剧烈运动，以减少身体津液耗伤。

空间加湿很重要，保持鼻咽、气道的湿润，可以有效的增强鼻黏膜的湿润度和抗病能力，可使用加湿器保证空间的湿度，建议湿度为40%~60%。

注意温润饮食，少吃辛辣、燥

热伤津的食物，可适当补充有温润、滋养性质的食物，如蜂蜜、山药、芝麻、核桃等。通过中医茶饮的方式可以帮助机体润燥生津、预防便秘，如搭配选择枸杞子、麦冬、乌梅、西洋参、肉苁蓉等。

防风寒

秋风萧瑟，早晚气温偏凉，需注意避免过多食用性寒的食物，早晚外出增加衣物。杨婕强调，寒露节气，尤其要注意这些部位的保暖。

1. 暖口鼻：对凉风敏感的人群可佩戴口罩，以免诱发呼吸道疾病。

2. 暖腹部：除注意腹部的物理保暖，更需注意避免跟风大量进食瓜果及螃蟹等食物，以免损伤脾胃。

3. 暖足部：足部是由心脏开始血液循环最远的部位，保证足

部的温暖，有助于血液循环的顺畅，尤其是糖尿病、下肢动脉硬化的老年患者。

防悲伤

古有“伤春悲秋”的说法，秋风萧瑟、万物凋零，此时，容易出现手脚冰凉、精神萎靡、倦怠乏力等症状的人，以及心情不畅、消化不良、易怒、乏力等人群尤其要注意以下几点：

1. 加强光照，在室内时应保持室内亮度，适当增加户外晒太阳时间，身体条件允许的人群可以登高望远，强健体质、陶冶情操。

2. 保证充足的睡眠，尤其老年人群晚上10点左右开始入睡，改变夏季晚睡的习惯，中午可小睡一会儿，防止困乏。

3. 可以采用音乐、香薰、冥想的方式，以愉悦身心。

据央广网



寒露时节话养生

新华社发 徐骏 作

寒露饮食推荐

食补适合一般体质、没有严重疾病的朋友，可以改善体质、增强抵抗力，补的时候注意尽量选择“补而不峻”“防燥不腻”的平补之品。

1. 红枣花生山药粥

食材：红枣10枚、花生45克、山药1段、粳米100克。

做法：将山药、花生洗净后，与去核的红枣放在一起煮开，然后把粳米放进去继续熬煮，直至米变得软糯即可盛出，随即便可放温、食用。

功效：健脾益胃。

2. 百合莲子银杏粥

食材：百合30克、大枣20克、莲子20克、银杏15粒、粳米100克、冰糖适量。

做法：莲子先煮片刻，再放入百合、大枣、银杏、粳米，煮沸后；改小火煮至粥稠时加入冰糖，稍炖煮即可关火。

功效：养阴润肺，益胃生津。

3. 雪梨杏仁瘦肉汤

食材：雪梨3个，甜杏仁10克，猪瘦肉100克。

做法：将雪梨清洗干净，切成4瓣，除去果核。猪瘦肉洗净，切成小段。起火上火，放入雪梨、瘦肉、甜杏仁，加入适量清水，用大火煮开后，改小火继续煮1小时左右，加入冰糖，5分钟后，即可出锅。

功效：清热润肺，化痰止咳。适于秋季天气干燥时食用，适于咳嗽，气喘，痰多患者食用。另外，肠燥便秘者可辅助治疗便秘。



寒露节气饮食建议

新华社发 曹一 作