

# 霜降：防寒润燥养身心

新华社记者 马丽娟 唐紫宸 杨植森

“风卷清云尽，空天万里霜。”霜降时节，天地渐归岑寂，在宁夏南部的六盘山深处，霜花悄然凝结于枝叶之上。寒霜浸染山林，为原本绚烂的秋色镀上银边。

《月令七十二候集解》写道：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”霜降时节，万物随寒气增长而萧瑟。此时气候呈现燥、寒等特征，“秋燥”余威仍在，而气温骤降，寒邪易侵袭人体。作为秋天最后一个节气，霜降也意味着冬天即将开始。

“霜降养生核心在于防寒以护阳，润燥以养阴，顺时以养‘收’。”宁夏医科大学中医院教授郭斌说，霜降后应进一步调整作息，早卧晚起，使阳气得以潜藏，阴精充足，符合“秋冬养阴”原则。同时饮食以滋阴润燥为主，可多食枸杞、百合、银耳、梨等食物。

枸杞滋肝明目、补肾益精，是我国传统药食同源的滋补佳品。在我国枸杞道地产区宁夏，最后一茬枸杞秋果正在紧张采摘中，食用枸杞亦融入当地人的养生日常。

在银川市一家玺赞庄园枸杞专卖店内，枸杞原浆、锁鲜枸杞等产品引来许多消费者选购。“现代人养生追求方便快捷，这种开袋即饮的枸杞原浆很受年轻人欢迎。”店内销售员李宁说。

霜降前后，朔风猎猎，宁夏街头巷尾的茶铺里，氤氲着不绝的热气。信手掀开盖碗，枸杞红润，红枣甘香，玫瑰在



霜降养生

滚水中舒展……轻轻啜饮，茶汤入喉，润泽肺腑，一盏小小的八宝茶，凝结着宁夏人“应时而食”的养生智慧。

而当枸杞落入咕噜作响的羊肉汤锅，红白相映，香暖四溢，漫长寒冬“蓄藏精气”的序幕也进一步拉开。

中医认为，霜降进补可为冬季“藏精”打下坚实基础。郭斌表示，霜降后，应以温补为主，可食用羊肉、牛肉等富含蛋白质的肉类，和山药、红薯等健脾益胃的根茎类食物。其中羊肉性温，能有效驱散寒气、补益气血，还可搭配白萝卜等性平食材，平衡温燥。

宁夏滩羊，以其肉质细嫩、鲜而不膻出名。手抓羊肉、碗蒸羊羔肉、涮羊肉……渐冷的秋日里，邀三五亲友享受美食，在肉的鲜美与汤的醇厚间，温暖肺腑。

“但此时不宜过早进补肉桂等大热之品，且须根据个体体质差异进行调整，否则可能出现‘虚不受补’或助湿生热的情况。”郭斌说。

寒凝则血瘀，深秋许多人容易手脚冰凉，睡眠不佳。宁夏医科大学总医院向市民推出了养生足浴包。“足浴包含有丹参、红花、菖蒲等中草药，有养血安神、活血通络的功效。”宁夏医科大学总医院中医科副主任医师金建宁介绍，人们还可以在泡脚后按摩涌泉穴，更好保健助眠。

霜降时节，万物收藏。在这片被黄河水滋养的土地上，一碗热气腾腾的羊肉汤驱散寒意，一把色泽红润的枸杞滋养身心，人们用传承千年的智慧安顿心神，深谙与自然和谐共处之道。

新华社电

## 每天少坐半小时 有助于提升代谢健康

新华社电（记者朱昊晨 徐谦）芬兰图尔库大学参与的一项新研究表明，每天仅减少30分钟的坐姿时间，就能改善身体利用脂肪和碳水化合物产生能量的能力，有助于提升代谢健康并降低慢性疾病风险。

图尔库大学日前发布新闻公报说，长期久坐并伴随不健康饮食容易导致能量摄入超过消耗，从而增加心血管疾病和2型糖尿病的发病风险。生活方式还会影响人体在不同状态下切换脂肪和碳水化合物作为能量来源的能力，这种能力被称为“代谢灵活性”。

“健康的身体在静息时主要燃烧脂肪，而在餐后或剧烈运动时会转向以碳水化合物为能量来源。”图尔库大学博士后研究员塔鲁·加思韦特解释说，“如果代谢灵活性受损，血糖和血脂水平可能升高，多余的脂肪和糖分会被储存起来，而不是用于能量生产。”

这项研究共纳入64名有久坐习惯且具有多种慢性病风险因素的成年人。研究人员要求干预组每天减少1小时坐姿时间，通过增加站立或日常



新华社发 王鹏 作

轻度活动实现；对照组则维持原有生活方式。实验持续6个月，参与者的活动情况通过一种可测量身体运动变化的传感器进行记录。

结果显示，成功将久坐时间减少至少半小时的参与者，在轻度运动中表现出更好的代谢灵活性和脂肪燃烧能力。站立时间增加越多，代谢灵活性改善越显著。

加思韦特表示，这一结果说明，哪怕是轻微的日常活动增加，例如站着接电话或短时间散步，也能促进能量代谢，对体力活动不足、超重或患病风险较高的人群尤其有益。

相关成果已发表在学术期刊《斯堪的纳维亚运动医学与科学杂志》上。

## 霜降时节 养生重在温补阳气

新华社电（记者田晓航 帅才）霜降时节，中医专家介绍，这一时节是秋冬气候的转折点，气温将进一步下降，昼夜温差增大，养生防病重在藏阳护阴，温补阳气。

《月令七十二候集解》关于霜降提到：“气肃而凝，露结为霜矣。”中国中医科学院西苑医院血液病科主任医师唐旭东说，霜降时节天气渐寒，始降霜雪，万物收藏，此时也是阳气由收到藏的过渡，养护的重点宜顺应自然转向内在积蓄。

“俗话说‘补冬不如补霜降’。霜降属土，应以淡补为原则、补血气以养护脾胃。”唐旭东说，可选用牛肉、羊肉、鸡肉等温热性食材搭配生姜、红枣等提升阳气，还可用紫苏、山药、桂圆等温补脾胃的食材煲汤或煮粥食用；应对“秋燥”可选雪梨、银耳、百合等滋阴润燥之品。

起居也需格外注意。中国中医科学院西苑医院血液病科主治医师李蕊白说，霜降节气昼夜温差较大，应及时添衣，特别是做好脚部和胃部保暖；宜早睡早起、保证充足睡眠，睡前可以热水泡脚以缓解疲劳；可通过郊游、登山、赏菊等活动舒缓心情，但不宜过度劳累、大汗淋漓。

“霜降时节还可采用多种中医药适宜技术应对常见健康问题。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅举例，艾灸关元、足三里、肺俞等穴位能温通经络、扶助阳气；对于“秋燥”引起的咽干、皮肤干燥，可按揉列缺、照海等穴位以缓解不适；用艾叶、红花等药材煮水泡脚，还可促进血液循环，祛除寒湿。

**活动时间** 2025年9月26日~2025年12月31日(每周五)

**活动对象** 交通银行山西省分行信用卡持卡客户(EMV、分期卡、BOSS卡客户除外)

**活动区域** 山西省内任一中石化加油站

**活动内容**

活动期间每周五持卡客户通过“易捷加油”APP或小程序使用微信支付时，选择交行信用卡付款，可享单笔消费满200元(含)立减15元。

**温馨提示**

\*活动期间内每位客户限享4次，每日优惠名额1000个，总计14000个，名额有限，以微信付款页面展示为准。

\*如出现客户自身原因导致的交易失败或退款的情况，则优惠次数视为已使用。退款金额扣除享受的优惠金额后退回至用户原付款卡。

\*在中国法律法规允许的范围内，交通银行保留变更、调整、终止本活动条款及细则的权利，并于交通银行手机银行、网站或其他相关渠道公告后生效，敬请客户留意。

\*树立理性消费观念，谨防过度借贷。

咨询热线：如对参与方式、活动商户等有疑问，请致电中国石化客服热线：95388。

如对信用卡业务有疑问，请致电交通银行信用卡中心客服热线：400-800-9888。

**免责申明**

本活动为持卡人自愿参加，活动商品及服务由指定门店提供，与之相关的责任及售后服务，均由商户负责。因商户原因造成客户无法参与优惠活动(如商户未在客户所在地开设门店，或门店未营业)，交通银行不承担相应责任。交通银行不对活动商户的商品质量或与之相关的销售服务提供保证，交通银行不就活动中的商户门店服务引起的损害承担相应责任。

广告