

# 深秋养生：足要保暖，食要养肺

寒露是全年24节气中的第17个节气，预示已入深秋。中医认为，人的生理活动随着自然界的变化经历着春生、夏长、秋收、冬藏的变化，强调“天人合一”，人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然的平衡，以避免外邪的入侵。随着气温的不断下降，雨水的减少，加上天气干燥，易诱发呼吸系统、心脑血管系统、消化系统等方面的疾病，乃“多事之秋”。国家第五批老中医药继承人、安徽省中医院医生陈炜提醒，寒露过后要注重调摄身体，维持机体的阴阳平衡。

张依帆 记者 李皖婷

## 专家介绍

陈炜：医学博士，副主任医师，硕导，国家第五批老中医药继承人。擅长中西医结合治疗上呼吸道感染、急性慢性支气管炎、慢性咳嗽、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、支气管扩张、肺癌、间质性肺疾病、慢性肺源性心脏病、呼吸衰竭等肺系疾病，尤其擅长慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、间质性肺疾病的中医肺康复治疗。



## 起居养生： 注重足部保暖，不宜再“秋冻”

寒露之后昼夜温差加大，不宜再“秋冻”，宜防寒保暖，及时加衣，预防感冒，并要防止老慢支、哮喘等慢性病的复发。

居家要保持室内通风，每天至少30分钟。可每天按摩鼻翼两旁的迎香穴预防感冒，亦可根据体质坚持每天用冷水洗脸，这样可增加机体的耐寒能力，提高免疫力。

寒露节气一过，应注重足部保暖。“百病从寒起，寒从脚下生。”足部保暖除了穿保暖性能好的袜子、棉鞋外，还应养成睡前热水泡脚的习惯，这样可以舒筋活血，消除疲劳，温煦周身。除了暖脚外，也要注意暖颈、暖腰，尤其是老年人，阳气渐衰，要防止寒邪入侵人体，引起脏腑功能失调而致疾病的发生。

## 饮食养生： 多吃滋阴润燥、益胃生津的食物

寒露时节，气候干燥，人体容易缺失水分，出现皮肤干燥、口干舌燥、干咳少痰、大便干结等症状。饮食养生方面宜注意适当补充水分，多食滋阴润燥、养肺润肠、益胃生津的食物，如梨子、莲藕、百合、银耳、蜂蜜、山药、荸荠、萝卜、核桃等，少食辛辣刺激、香燥、熏烤等类食物，如辣椒、花椒、姜等，以免伤及人体津液。

陈炜尤其推荐这个时节多吃梨，她还介绍了两个食疗方，有兴趣的读者可以试一试：

1) 百合雪梨粥：配料：百合40g、雪梨1个、大米50g、糯米50g。做法：将百合、大米、糯米淘洗干净。雪梨洗净去皮，切成小块。锅里放入百合、大米和糯米，添加足够的水。放入切好的梨，慢火熬成粥。功效：养阴润肺，化痰止咳。

2) 冰糖百合银耳莲子羹：配料：银耳50g、莲子50g、百合50g、适量冰糖。做法：将银耳用清水泡发后摘取老根洗净并撕成小朵。把百合用清水泡发并洗净。莲子用清水泡发后逐个掰成两半清洗干净内芯，以防个别未除去莲心的莲子在里面发生霉变。锅置火上加入水并先放入莲子大火煮开后转最小火煮至莲子基本软烂。这时

放入百合与银耳继续煮开炖至莲子软烂，百合酥面，银耳软烂。然后再放入冰糖炖至粘稠即可。功效：滋阴养肺，宁心安神。

## 运动养生： 建议太阳升起后外出运动

寒露时节，宜在天气晴朗、冷暖适宜的日子，多参加爬山、慢跑、散步、打球、打太极拳、太极剑、八段锦等运动。但每天运动时间不宜过早，因为晨起气温偏低易受寒，且空气质量不佳，建议太阳升起后外出运动。

运动量要根据身体情况适宜运动，避免出汗太多，伤及津液。建议中老年人可选用八段锦来养生保健。八段锦是由八节动作组成的一种健身运动方法，全套动作精炼，运动量适度，其每节动作的设计，都针对一定的脏腑或病症的保健与治疗需要，有疏通经络气血、调整脏腑功能的作用。

具体做法如下：预备姿势呈自然站立。后将两手伸直上举至头顶上。两手交互向上拉伸二次。身体向上伸，微向后仰。接着弯腰，两手尽量伸至脚尖，然后抬头眼睛向上看。后头低下，慢慢起身，双掌顺着双腿两侧慢慢轻抚上移，托住后腰身体向后仰。最后身体回正，两手放下。反复做两轮后，恢复自然站立姿势。此式可强肾固腰，使肾中精气充足，提高免疫力，预防疾病，延年益寿。

## 情志养生： 多听音乐，多与他人交流

寒露时节，秋雨潇潇，风寒叶落，不觉让人心中触发凄凉之感。“秋风秋雨愁煞人”，易导致人情绪不稳，抑郁悲秋。

中医认为不良的情绪刺激可导致气血运行失常，脏腑功能失调，故有“大喜伤心、大怒伤肝、大悲伤肺、大思伤脾、大恐伤肾”之说。针对秋悲的情绪，要及时调整并保持积极乐观的良好心态，多与他人交流，宣泄积郁的不良情绪，多听一些旋律优美、节奏舒缓的音乐，陶冶情操，使气血平和，正气充足。

## 六大误区 让你越补越“虚”

你可能认为吃些保健品、补品一定对健身有好处，殊不知，弄不好，你的身子会越补越虚弱！“冬令进补”的理论是我国中医学数千年来经验所流传下来的丰富的文化遗产，也是中国传统的健身、保健方法之一，有它的科学理论基础。但是，你一定要避开一些进补误区才行。

王珊珊

### 误区一 盲目相信广告

广告中，关于各种补品的“神奇”“灵验”“包治百病”功效的宣传，往往夸大其词。

保健品不同于食品，也不同于药品。在国外，对这类保健品称为“功能食品”，它既不能针对某一种疾病有效，也不能使你在原有健康的基础上更加强壮。它仅能使你的亚健康状态恢复到正常的健康状态。

### 误区二 进补等同于养生保健

只有身体出现问题的人才需要进补，营养充足、无病无痛的人，就不必吃补药了。这好比衣服残破要修补，不残、不短、不破、不洞穿的衣服，无需缝补。过去许多长寿者，居于深山老林，粗茶淡饭，照样身强体健。反过来看，自秦始皇统一中国后到清代，酷爱进补的短命天子倒不少。

### 误区三 不辨证进补

即使你身体虚，也不能盲目进补。身体虚有许多种，每一种虚证，都有针对性的补方补药，不对证，不但无效无益，有时反有副作用。

老一辈中医师的用药是十分严谨的，即使是现成的补药或补膏，也要观其处方成分然后辨证使用。因此，如何根据各人的身体体质和机能状况进补、调理，服用哪一类补品更为合适、收效更大，应当在医生诊断和指导下进行。

### 误区四 用补品代替一日三餐

人体对营养的摄取，主要是靠一日三餐，而绝不能仅仅依靠营养补剂。《黄帝内经》就明确指出：补品只能用于调养虚弱的体质，机体的营养供给，还得让位于五谷、五果、五畜、五菜等日常生活所必需的饮食。现代营养学证明，只有一日三餐饮食均衡，才能使你的营养均衡。

### 误区五 用进补代替锻炼

医学家对人们提出忠告：“生命需要运动，只有配以必要的体育锻炼，营养补剂才能更好地发挥作用”。

因为无论是正常营养的摄取，还是营养补品的吸收和利用，都必须依赖于人体健全的消化、吸收和利用的功能。有些人缺乏运动，体质虚弱，胃肠消化功能差，代谢利用率低，吃下了营养补品，也不能很好地消化吸收，甚至会因体质虚弱或进补不当而产生副作用或反作用。

### 误区六 认为补品越贵越有功效

高价补品大多是加了一些价格昂贵的中药材，如龟板、鳖甲、藏红花、虫草等。然而，没有针对性的用药，一般不会显出特殊效果。另外，药价高低并不完全代表疗效的优劣。