



天气正由凉爽向寒冷过渡 寒露养生记住“四不五要”



“袅袅凉风动，凄凄寒露零。”眼下是二十四节气中的寒露，“寒露”是二十四节气中第一个提到“寒”的节气，它标志着天气由凉爽向寒冷过渡，是天气转凉的象征。那么寒露之后，我们饮食、起居上都需要注意些什么呢？本期健康周刊就给大家介绍这个节气应该如何吃，怎么养生。

蔡富根/整理

四个部位不能冻

寒露之后尤其要注意头颈、腰背、脚部、关节的保暖。

1.头部不能冻：头颈部是寒气入侵的主要部位，会导致感冒、咳嗽、头痛等不适。可经常模仿“乌龟伸脖”的动作，前后伸缩脖子，再左右转动，可有效缓解疲劳，改善颈椎功能。

2.腰部不能冻：老年人阳气渐衰，腰肌劳损等症状受寒冷刺激容易加重。老年人早晚出门时不妨穿个马甲。另外，广播体操里的腹背运动和蹲起运动都能很好地温暖腰背，时常用搓热的手捂在腰眼上也有很好的振奋阳气的作用。

3.脚部不能冻：足部保暖除了穿厚袜子、棉拖鞋以外，还可以利用晚上看电视的时间，站立踮起脚尖再放下，重复做至额头微微冒汗。

4.关节不能冻：天气变化、潮湿受凉会导致关节炎疼痛加重。膝关节是人的主要负重关节，尤其要注意保护。

五件养生事要常做

1.减辛增酸 润肺防燥

秋季要注意润肺防燥，肺喜滋润，干燥的气候容易导致“肺火”。“燥则润之”，深秋时节建议多吃养阴润肺防燥的食物，如百合、银耳、莲子、南瓜等。

秋季养生宜“收”不宜“散”。食酸有助于收敛肺气，可以适当吃些酸味的果蔬，如橘子、柠檬、石榴、番茄、乌梅、葡萄等应季果蔬，甜中味酸，既能护肺，又可增强肝脏功能。

中医有五味入五脏之说，辛味入肺，酸味入肝。在秋天要少吃辛辣刺激、煎炸熏烤类的食物，如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱和酒等，宜少吃或不吃，通过减辛，一能防止肺气太盛，二能防止辛燥伤肺，耗伤阴液。

寒露天凉，晨起凉甚，早餐应吃温软食物，可以喝点热粥，粳米、糯米均是极好的选择，有健脾胃、补中气的功效。

冰糖蒸山药可以说是老少皆宜的健康药膳，既健脾胃又润肺。

“金秋之时，燥气当令”。除了饮食滋润防燥，居住环境的防燥也很重要，不妨在室内放个加湿器，使居室内保持一定的湿度，能有效预防秋燥伤人，引起的咽干、鼻干、干咳、皮肤干等不适。

2.防病防燥多喝水 朝盐晚蜜更健康

每到气候变冷，患脑血管病的病人就会增加，有心脑血管疾病病史的人尤其要注意清晨和晚间适量补水。

清晨饮水可冲淡胃肠道，水分入血液后，随活动以汗液和尿液的形式排出体外。睡前半小时适量饮水能稀释血液预防血栓。

多喝水不是一股脑儿地猛灌白开水，白天喝点盐水，晚上喝点蜂蜜水，既能减少白天的水分流失，又能适时补充人体水分和抗衰老，可以说是秋季养生的饮“水”良方。

同时喝蜂蜜水还可以防止秋燥便秘。蜂蜜对神经衰弱、高血压、心脑血管疾病、肝病、肺病等均有一定疗效，能帮助人们提高抵抗力和抗疲劳能力。

3.养生每天坚持这2个动作

(1)揉足三里，健脾胃

中医把胃经称为“长寿经”，其途经膝关节。饭后20分钟左右，用手反复摩擦膝关节，可以使胃经通畅。

喜欢穴位按摩的人应该听过“肚腹三里留”这句口诀，按揉或敲打小腿外侧足三里穴3~5分钟，具有双向调节的作用，既能生发胃气、燥化脾湿，有助于强身延年益寿；又能提升肠胃功能，促进脂肪代谢，辅助减肥。

(2)弹指：改善怕冷

很多朋友冬天怕冷，容易手脚冰凉，如果在寒露之后开始练“弹指功”，可以让这些状况得到改善。

“弹指功”非常简单，每天中午用双手拇指扣住中指用力弹出去，反复一百遍。当然，不必局限于一百次这个数目，有空就弹弹。中指的指尖是心包经的起点，而心包经是心脏的保护墙，常弹中指能促进气血循环，提高人体的御寒能力。

养生按摩，不会一蹴而就，贵在坚持。

4.吃好三样

(1)吃芝麻

古人云：“秋之燥，宜食麻以润燥。”民间自古就有“寒露吃芝麻”的习俗。

芝麻分为白芝麻、黑芝麻。食用以白芝麻为好，药用以黑芝麻为佳。芝麻味甘性平，入肝、肾、肺、脾经，可以补肝肾，润肺气，增津液，润肠燥。既可以强身健体，还能滋阴润肺通便。除此之外，黑芝麻还具有乌须黑发、润肤护肤美颜的功效。咳嗽的人还可以喝点芝麻糊，滋润呼吸道。

(2)吃柿子

民谚说：“立秋核桃白露梨，寒露柿子红了皮。”

柿子在秋天成熟，它的维生素和糖分比一般的水果都高，古人赞它“色胜金衣，甘逾玉液”。

可以养肺护胃、清热祛燥、化痰止咳、生津止渴、健脾涩肠止血。柿子上的“柿蒂”还有降逆止呕的作用。

(3)吃冬枣

俗话说：一日吃三枣，一生不显老。

寒露时节，冬枣上市，冬枣含有天门冬氨酸、苏氨酸、丝氨酸等19种人体必需的氨基酸，维生素C的含量尤其丰富，有活维生素丸之称。

秋季易感冒，多吃冬枣可以调节免疫，增强免疫力，预防感冒。

5.早睡早起 适量运动

秋天是“阴气长，阳气收”的季节，早睡可顺应阳气收敛，早起可使肺气得以舒展，需注意调节生活节奏，防止过度疲劳和熬夜。

秋季是运动锻炼的大好时机，可以根据个人情况选择不同的运动项目，长期坚持可增强心肺功能，散步、爬山等都是很好的选择，但开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量，如果过度运动，会增加人体的疲惫感，反而不利于身体恢复。

