

寒露是二十四节气中的第十七个节气,每年的寒露,从10月8日或9日开始,到23日或24日结束。寒露时节到来,气温渐渐下降,地面的露水更冷,人体会感觉到干燥,这个时候要注意养生,衣食住行对我们来说都是很重要的。新郑时报 李显文 整理

寒露养生的饮食起居

饮食 饮食养生应在平衡饮食五味基础上,根据个人的具体情况,适当多食甘、淡滋润的食品,既可补脾胃,又能养肺润肠,防治咽干口燥等症。水果有梨、柿子、香蕉等,蔬菜有胡萝卜、冬瓜、藕、银耳等及豆类、菌类、海带、紫菜等。早餐应吃温食,最好喝热药粥,因为粳米、糯米均有极好的健脾胃、补中气的作用,像甘蔗粥、玉竹粥、沙参粥、生地粥、黄精粥等。中老年人和慢性患者应多吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等食品。

起居 寒露以后,随着气温的不断下降,感冒是最易流行的疾病,在气温下降和空气干燥时,感冒病毒的致病力增强。此时很多疾病的发生会危及老年人的生命,其中最应警惕的是心脑血管病。另外,中风、老年慢性支气管炎复发、哮喘病复发、肺炎等疾病也严重地威胁着老年人的生命安全。据统计,老慢支病人感冒后90%以上会导致急性发作,因此要采取综合措施,积极预防感冒。在这多事之秋的寒露节气中,老年人合理地安排好日常的起居生活,对身体的健康有着重要作用。众所周知,古代的劳动人民之所以将一年分为四季二十四节气,是为更好地在农事上早做准备。

寒露养生的衣食住行

衣 秋季凉热交替,气温逐渐下降,不要经常赤膊露身以防凉气侵入体内。“白露身不露寒露脚不露”,这是一条很好的养身之道。“一场秋雨一场凉”,我们要随着天气转凉逐渐增添衣服,但添衣不要太多、太快。俗话说“春捂秋冻”。秋天适度经受些寒冷有利于提高皮肤和鼻黏膜耐寒力,对安度冬季有益。秋天早晚凉意甚浓要多穿些衣服。另外,秋季腹泻多发季节应特别注意腹部保暖。

食 秋季神经兴奋,食欲骤增,要防止饮食过量。要少吃辛辣和生冷食物,多吃酸性和热饮热软食物。中秋之后,天气干燥易出现口渴咽干唇燥皮肤干涩等“秋燥病”,应多吃水果,常喝开水、绿豆汤、豆浆、牛奶等,年老体弱之人可对症选择补品。

住 秋季宜早睡早起,保证睡眠充足,注意劳逸结合。初秋白天气温高电扇不宜久吹;深秋寒气袭人,既要防止受寒感冒,又要经常打开门窗,保持室内空气新鲜。如条件许可,可在居室及其周围种植绿叶花卉,既能让环境充满生机,又能净化空气促进身体健康。

行 秋天虽没有春天那样春光明媚,生机勃勃,但秋高气爽遍地金黄另有一番动人景象。到公园、广场进行适当的体育锻炼可增强体质。秋游也是一种很好的活动形式,既可调节精神,又可强身健体。

天气转寒 记得保暖

寒露已至 冬天的脚步近了

寒露养生要注意的事项

足部保暖

常言道:“寒露脚不露。”寒露过后,气温逐渐降低,市民不要经常赤膊露身以防凉气侵入体内,同时夏季的凉鞋基本可以收起来,以防“寒从足生”。市民可每天晚上用热水泡脚,这样可以使足部的血管扩张、血流加快,改善脚部皮肤和组织营养,减少下肢酸痛发生,缓解疲劳。

适时添衣

寒露过后,天气寒冷,老人、儿童和身体体质较弱的市民要注意防寒保暖,逐渐增添衣服。俗话说“春捂秋冻”,秋天适度经受些寒冷有利于提高皮肤和鼻黏膜耐寒力,但是老年人和患有各种慢性疾病者则要注意防寒保暖,防止“冻”出病来。

早睡早起

寒露过后昼短夜长,自然界中的“阳气”开始收敛、沉降。此时便是人们保养阳气之时,因此,人们的起居时间也应当做相应调整。《素问·四气调神大论》中就有“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴”的论断,就是告诉人们秋季养生的道理。

养阴防燥

寒露后,雨水渐少,天气干燥,昼热夜凉。许多人会相继出现中医上所悦的“凉燥”症状,即咽干、鼻燥、皮肤干燥等。寒露时节养生跟秋分不一样,寒露养生最主要的是预防“凉燥”,可从养阴防燥、润肺益胃方面入手。

养胃

秋天气温渐渐变凉,而胃肠道对于寒冷刺激非常敏感,如果防护不当就会引发胃肠道疾病或使原有的胃病更加严重。因此,寒露以后的养生特别要注意养护好自己的胃部。还要注意保暖,入秋以后要特别注意胃部保暖,适时增添衣服,夜间睡觉要注意盖好棉被。

适量运动

秋季是运动锻炼的大好时机,可根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼,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。

扫除抑郁

秋季临床上抑郁状态的患者明显增多。专家指出,由于深秋气候渐冷,日照减少,风起叶落,常会勾起凄凉之感,使人们情绪不稳,易于伤感。因此,在深秋时节,人们需保持良好心态,宣泄积郁之情,因势利导,培养乐观豁达之心,这也是秋季养生保健不可忽略的一点。

慎食瓜果

夏令大量食瓜果虽然不至于造成脾胃疾患,却已使肠胃抗病力有所下降。入秋后再大量食瓜果,势必更助湿邪损伤脾阳,脾阳不振不能运化水湿,腹泻、下痢、便溏等急慢性胃肠道疾病就随之发生。因此,入秋之后应少食瓜果,脾胃虚寒者尤应禁忌。

多饮汤水

秋季空气干燥,把进补的物品制成汤水服用比较适宜。一般宜采用食补,即选择新鲜的白菜、萝卜、莲藕等加入鱼、肉等做成汤,如花生鸡爪汤、莲藕牛肉汤、菠菜猪肝汤、萝卜排骨汤等。还可食用有利尿解热作用的寒凉类水果,如苹果、雪梨、柑橘、荸荠、葡萄等,可补充大量多种维生素和微量元素。