

# 寒露节气如何科学养生

## 减辛增酸养阴防燥

寒露时节的饮食应以“滋润生津,减辛增酸”为原则。推荐多吃些能滋阴润燥生津的食物,如梨、藕、银耳、百合、萝卜、蜂蜜等,可以滋养肺脏,防止燥邪伤肺。

增酸是指秋天可以适当增加食酸,如吃些醋或酸味的应季水果:葡萄、梅子、石榴、番茄等。一方面酸性食物可以刺激唾液分泌增加津液,另一方面酸性收敛,通过增酸可以防止肺气过旺影响到肝的功能。

寒露天凉,晨起脾胃功能还不旺盛,早餐应吃温软食物,可以喝点热粥,因为粳米、糯米均有极好的健脾胃,补中气的作用。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。此外,中老年人应多吃些红枣、莲子、鸭、鱼、肉等有助增强体质。

**颈腰脚三保暖 适时添衣**  
寒露之后尤其要注意头颈、腰背、脚部保暖。

**暖颈:**头颈部是寒人入侵的主要部位,会导致感冒、咳嗽、头痛等不适。戴上帽子,系条围巾可以有效保暖颈部。可经常模仿“乌龟伸脖”的动作,前后伸缩脖子,再左右转动,可有效缓解疲乏,改善颈椎功能。

**暖腰:**老年人阳气渐衰,腰肌劳损等症受寒冷刺激容易加重。老年人早晚出门时不妨穿个马甲。

**暖脚:**足部保暖除了穿厚袜子、



### 寒露

棉拖鞋以外,还可以利用晚上看电视的时间,站立脚趾脚尖再放下,重复做至额头微微冒汗。做完运动,再用热水泡脚,脚上有许多反射区对应着人体的不同部位,泡脚时揉揉脚,可以舒筋活血,温暖保养全身。

天气寒冷,老人、儿童和体质较弱的圈友要注意防寒保暖,逐渐增添衣服。但换季穿衣别换得太快,最好厚薄搭配,以提高人体的抗寒能力更好过冬。注意保暖,不单穿衣也是寒露养生的一项重要。

**防霜防燥多喝水 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圈

友尤其要注意清晨和晚间适量饮水。

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。

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。在秋天经常服用蜂蜜,还可以起到润肠、养肺、兼调脾胃的作用。

**揉足三里 健脾胃**  
中医,把胃经称为“长寿经”,并途经膝关节。饭后20分钟左右,用手反复摩擦

膝关节,可以使胃经通畅。

养生按摩,不会一蹴而就,贵在坚持,日积月累,细水长流,方见成效。

## 早睡早起 适量运动 减少晨练

秋季是运动锻炼的大好时机,根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼,长期坚持不仅可以增强心肺功能,而且有利于增强相关脏器的功能和身体对外界寒冷刺激的抵御能力。但刚开始运动时强度不宜太大,可循序渐进逐渐增加运动量,如果过度运动,会增加人体的疲惫感,反而不利于身体健康。

注意:有心脑血管疾病的老年朋友,寒露以后应减少“晨练”,因为秋天的早晨,天气湿冷,起床后我们的血压及心率往往呈现逐渐升高加快的特点,一个晚上没喝水,血液的黏稠度较高;睡了一晚上,早上身体的各种耐受阈值都很低。

有数据表明清晨是心脑血管事件的高发时段,如缺血性脑卒中在此时段的发生风险是其他时段的4倍;约40%的急性心梗发生在早晨;心血管死亡风险在上午7点~9点较其他时段增加70%。

因此对于有心脑血管疾病的高危人群而言下午、傍晚,是一天之中最佳的运动时间。经过白天的适应,下午、傍晚运动时发生危险的几率大大降低,运动更为有效、安全。

(北青网)

## 疫情防控不松懈 防护知识要记牢

### 佩戴口罩不松懈

就医时,拥挤时,乘电梯时,乘坐公共交通工具时,进入人员密集的公共场所时,都要戴口罩。



### 尽量少聚集 保持一米线

疫情期间,少聚餐聚会,少走亲访友,少参加喜宴丧事,非必要不到人群密集的场所。排队、付款、交谈、运动、参观时,要保持1米以上社交距离。



### 保持健康生活方式

学会自我调节,适度进行体育锻炼,丰富业余生活。要保证充足睡眠,清淡饮食,养成良好卫生习惯。



### 文明就餐讲礼仪

不混用餐具,夹菜用公筷,尽量分餐食;食堂就餐时,尽量自备餐具。咳嗽打喷嚏时,用纸巾捂住口鼻,无纸巾时用手捂住。



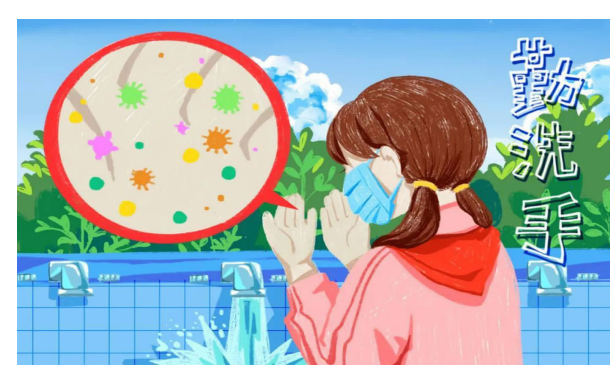
### 做好健康监测早报告

不要前往中高风险地区旅游。旅游行程中要自觉遵守查验健康码、测量体温、规范戴口罩等措施要求。出现咳嗽、发热等症状,及时到规定的医疗机构就诊。



### 日常注意勤洗手

洗手时,尽量使用流动的水,并使用肥皂或洗手液。



(健康中国)

## 秋日登高并非人人皆宜

秋日,天高气爽,景色宜人,是一年中爬山登高的黄金季节。但要提醒的是:登山运动并非人人皆宜,尤其患有以下慢性病者(特别是年老体弱者),更应引起注意和重视:

**高血压** 尤其是老年性高血压者,收缩压易受体位变化影响,登高过程血压容易出现波动,稍不注意就可能引发意外。有的高血压患者平日有头昏、眩晕症状,头重脚轻,走路轻飘,则更不适合登山。

**心脏病** 爬山是一项耗氧量非常大的运动,血液循环加快,心脏负荷增加。心脏病者若进行强度过大的爬山运动,容易产生疲劳以及呼吸困难;在原有心脏病的基础上,会因心电不稳导致室性心律失常,严重时甚至可发生心脏猝死。

**贫血** 贫血特别是严

重的贫血者(以缺铁性贫血较多见),因血液中红细胞总量减少,加上登山运动时出汗较多,体力消耗较大,铁的流失增多,不利病体康复。同时,贫血者常因供血不足,容易产生心慌、胸闷、头晕、眼花等情况,也不适宜于登山。

**骨关节炎** 尤其是膝关节病或已有骨刺者,表现为慢性关节疼痛、僵硬畸形和功能障碍。而爬山是关节负重运动,对关节的磨损大,活动之后会加剧疼痛;下山时会有约3倍于体重的压力压在下肢,一般情况下患病关节是难以承受的。

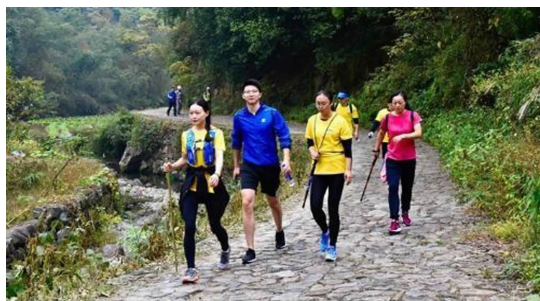
**痛风** 因为痛风是由于嘌呤代谢障碍,尿酸在体内形成增多,肾脏排出减少而形成高尿酸血症,使尿酸盐结晶沉积在关节、肌腱及肾脏,引起组织损伤所致。如果痛风性关节炎患者登

山,有可能会诱发急性关节炎的发作。

**骨质疏松** 骨质疏松是一种以低骨量和骨组织微结构破坏为特征,导致骨质疏松性增加和易于骨折的全身性代谢性疾病。各年龄时期均可发病,但以老年人多见。该病患者由于缺钙导致神经、肌肉、韧带、关节的协调能力下降,在爬山的过程中(尤其是下山)很容易扭伤脚踝或抽筋,甚至导致骨折的发生。

**腰腿痛** 特别是腰椎间盘突出症患者,因山路崎岖颠簸,并且攀登时常常要保持弯腰姿势,这样会导致腰部腹压力增大,故在登山过程中容易诱发腰椎间盘突出复发。再者,腰椎管狭窄症患者,由于下山时身体重心后移,造成腰椎管比平时更狭窄,易引起腰腿痛症状加重。

此外,如冠心病(尤其冠状动脉供血不足者)、肺心病、糖尿病(尤其伴有糖尿病足者)、慢性支气管炎、支气管哮喘(特别是对花粉过敏者)、癫痫、红斑狼疮、皮炎、恐高症、慢性肾炎等患者,以及体质虚弱的老年人,也不宜参与登山活动,以免病情加重或突发险情。(中国中医药报)



(《中医健康养生》杂志)

## 秋季咳嗽怎么办?

秋天是咳嗽高发的季节,所以常有人问,秋天不冷不热,秋高气爽,为什么容易咳嗽?原因有三。

其一,秋季“燥邪”当令,而肺“喜润而恶燥”,故秋季“燥邪”伤人最易伤肺。想一想,在秋季人们不是常有口干舌燥、皮肤干痒的感觉,这就是“燥气”的作用。再则,人们在炎热的夏季,过度出汗,容易伤津耗气,若不注重体质的调理,正气尚未复原,又进入干燥的季节,燥邪更易乘虚伤肺,引发咳嗽。

其二,秋天易发过敏性疾病。秋季空气中飘浮的吸入性过敏原种类多、密度高、数量大,如我国北方草本植物花粉和蒿草类植物花粉多在秋初,种子花粉多出现于晚秋,在过敏原的作用下,过敏性鼻炎、咳嗽、哮喘等疾病最易复发。

其三,秋季气候忽冷忽热,早晚温差大,易发感冒。感冒是引起感冒

后咳嗽、慢性咳嗽的重要原因,特别是有慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺纤维化等慢性呼吸系统疾病的患者最易因感冒复发加重。

### 哪些咳嗽需要看医生?

(一)留心症状特点

1.伴有发热、咳吐黄绿色痰或脓痰的咳嗽。有肺部感染的可能。2.伴有胸闷气短的咳嗽。有哮喘、肺间质病变等病的可能。3.痰中带血的咳嗽。需排除肿瘤、支气管扩张、肺部感染、肺结核等疾患。4.伴有胸痛的咳嗽。需排除肺栓塞、胸膜炎等疾患。

(二)注意咳嗽声音

1.伴有声音嘶哑或犬吠样咳嗽。多见于声带或喉部病变及肿瘤等,需尽早治。2.金属音调样咳嗽。多见于纵隔肿瘤、主动脉瘤或肺癌等。3.咳嗽终未出现深长的鸡鸣样吸气性吼声。多见于小儿易感的百日咳。

(三)留意咳嗽时间

1.连续咳嗽3周不愈。一般感冒咳嗽、急性鼻咽炎咳嗽三周内可愈。2.反复发作或季节性强的咳嗽。一般春秋反复发作的咳嗽多为过敏性咳嗽,有发展为支气管哮喘的可能,必须在医生指导下规范治疗。3.反复后半夜睡眠中的剧烈咳嗽。应排除咳嗽变异性哮喘及心脏疾病引起的咳嗽。

### 防咳嗽需好习惯

(一)外披衣服随身带

初秋往往早晚凉,中午热,如果清晨出门穿件比较适度的“外衣”,到中午就会太热或出汗,一冷一热极易感冒。主张入秋后早晚凉时穿两件上衣,以便根据户外的气温变化随时增减衣服,有利于预防感冒引发的咳嗽。

(二)脾胃虚者慎食凉

秋季燥邪当令,所以一般秋季饮食主张“减辛增酸”,多吃些酸味甘润的果蔬。但应切记,秋食瓜果应适度,

不能像夏季一样过食。民谚说“秋瓜坏肚”,就是指立秋以后再继续生食大量瓜类,容易引发肠胃道疾病。特别是脾胃虚者尤应注意呵护脾胃,不但慎食凉,还应养成穿衣露脐、及时撤凉席、睡觉要盖肚的好习惯。中医认为,脾与肺是母子关系,只有脾气壮才能肺气强。

(三)秋游切记防过敏

秋天是植物的花粉旺盛期,特别是在多风干燥天气,空气中花粉浓度更高。有过敏性鼻炎、过敏性咳嗽、过敏性哮喘的患者,最好不要到杂草丛生、野花遍野的环境中游玩。

过敏性疾病有一个特点,一旦过敏发作过,再接触同类过敏源是一定会反复发作。切勿抱有“今年可能没事”的侥幸心理。过敏源不明确的患者,可以到医院进行过敏源检测,明确过敏源,预防过敏。

(国家中医药局)