

# 霜降养生正当时 护体润心迎寒冬



适当吃些板栗、花生有养胃功效

秋冬季节,皮肤角质层的保水能力下降,要注意护肤。

霜降时节要预防“贼风”侵袭,需随天气转凉逐渐增添衣服。

霜降后需加强关节的保暖

节气灸可以起到敛阳护肾、祛寒调脾胃的作用

每日饮水6—8杯,补充饮用果汁、矿泉水、茶水等,可解秋燥。

“六点”顺节律 康健度秋冬

昨日10月23日,迎来秋季的最后一个节气——霜降。经历了超长夏天的泉州市民已经明显感受到凉意,夜幕也早早降临。这时,气候由暖转寒,万物随寒气渐盛而萧瑟,有“寒露不算冷,霜降变了天”之说。

此时养生,需顺应自然节律,借助金气肃降之大势,收敛阳气、敛藏精气,同时注重滋养阴气,为来年春季生发储备能量。

本期养生堂邀请泉州市中医院中医内科主任医师刘德桓与泉州市医药研究所原所长、中医主任医师苏齐,为大家提供专业养生建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

## 暖身护三处 寒邪难入侵

霜降之后,天地冷凝,草木黄落,蛰虫始眠,养生应顺应时令变化,重点保护好身体三个易受寒邪侵袭的部位。

### ●护膝暖足爱关节

人体关节部位最怕受凉。天气转冷后,很多人早上起来会感到膝关节冷、疼痛或者不灵活。刘德桓分析说,这是因为气温变冷,人体内的血液循环减缓,关节等缺少肌肉脂肪保护的部位就容易受凉。霜降后容易出现腰腿痛等疾病,人们需要加强关节的保暖,如使用护膝、穿长裤等。

刘德桓建议,此时着装不宜露膝,同时要注意护足保暖。爱美的女士尤其要注意脚踝保暖,避免穿船型鞋和薄袜,以免足部受凉。

### ●护脾胃防疾病

俗话说“霜降多胃病”。苏齐介绍,霜降是由秋到冬的过渡节气,此时天气明显转凉,对胃肠道有一定刺激,机体代谢增强,各种消化液分泌增多,是消化道溃疡的高发期。

现代人生活节奏快,不少人常喝咖啡、浓茶,饮食不规律,偏好麻辣口味,如火锅、干锅等烫食,这些都容易导致胃肠疾病。

苏齐建议,要预防和减少胃肠疾病的发生,应注意保持健康的饮食习惯,并注意适当吃一些养胃的食物,如板栗、花生等。栗子熟吃对于脾胃虚寒引起的慢性腹泻,以及肾虚所致的腰膝酸软、小便频数多等症状尤为适宜。

### ●护肤保湿是关键

霜降前后,皮肤的新陈代谢水平开始下调,汗腺分泌减少,使皮肤含水量下降,加上气候干燥、多风少雨,导致角质层保水能力下降。这时,大部分人感觉皮肤干燥,容易出现过敏、瘙痒等不适。因此,霜降时节护好皮肤,就显得尤为重要。

养护皮肤重在保湿、预防过敏,刘德桓提醒:

- 1.要喝够水。每日饮水6—8杯,同时还可补充果汁、矿泉水、茶水等。
- 2.熏蒸抹脸。可自行用蒸气熏蒸面部,或涂抹有保湿功能的护肤品,以减少面部的水分散发。使用时注意避免烫伤。
- 3.多吃果蔬。除了多喝豆浆、牛奶等饮料,还要多吃新鲜的蔬菜、水果,戒除烟、酒、咖啡、浓茶及煎炸食品。
- 4.避免刺激。选择温和的洗面奶,不含酒精的化妆品,滋润但不油腻的面霜等。
- 5.预防过敏。季节变换是过敏性皮肤的大敌。这个时节,应避免使用磨砂膏、去角质霜等“强力”护肤品。对于皮肤敏感的人,洗脸后一定要及时吸干水分,以免水分蒸发加剧皮肤干燥。

## 秋冬哮喘高发 做好三项防护

本报讯(融媒体记者黄耿煌)秋冬季节气候寒冷干燥,病毒感染高发,且花粉浓度较大,是哮喘等呼吸系统疾病的高发期。哮喘患者应如何做好防护?

在国家卫生健康委介绍时令节气与健康(寒露)的新闻发布会上,首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师童朝晖建议,患者应重点做好以下三项防护:

首先,注意防寒保暖,避免冷空气刺激呼吸道。保持室内空气清新、湿润,同时注意避免接触季节性过敏原,适量减少户外活动,外出时戴好口罩。

其次,部分患者可以在医生指导下接种流感和肺炎疫苗,预防呼吸道感染。

最后,需坚持规律用药,切勿自行停药或减量。季节性哮喘患者建议提前半个月用药。

哮喘的一线治疗是吸入糖皮质激素。长期规律使用吸入糖皮质激素可有效控制咳嗽、喘息等症状,并减少和预防急性发作。规范使用吸入性糖皮质激素总体安全,因为是局部用药,全身副作用少。部分患者可能出现口干、声音嘶哑等轻微副作用,可通过吸药后反复漱口预防或缓解。

秋季养生是一个系统性的调理过程。在顺应节气调整生活细节、守护身体器官的同时,应做好“三防”守护健康。

### ●防风寒 渐添衣

《黄帝内经》云“虚邪贼风,避之有时”。寒气侵入人体损伤阳气。苏齐提醒,霜降时节尤其要预防“贼风”侵袭,需随天气转凉逐渐增添衣服。

苏齐建议,日常居家时,空调温度不宜过低,早晚较凉时可适当关窗保暖;外出时要关注天气变化,及时增添衣物,尤其要避免冷风直吹脖子、后背和脚部,这些部位阳气相对较弱,且与脏腑功能密切相关,受凉后易引发感冒、关节疼痛等问题,需格外注意防护。

身强体壮的年轻人添衣不要太多、太快,适度经受些寒冷有利于提高皮肤和鼻黏膜耐寒力。

### ●防秋燥 多润肺

秋季风干物燥。刘德桓介绍,中医认为“燥”是秋季的主气,即“秋燥”。肺为“娇脏”,对干燥最为敏感,秋季燥邪易侵袭肺部,不仅可能引发口干舌燥、皮肤干燥等不适,还可能导致慢性呼吸系统疾病复发或加重。

应对秋燥,刘德桓建议遵循“燥则润之”的原则,通过饮食和生活习惯保护身体津液。预防秋燥,日常生活中应当多补水,并食用一些蜂蜜、银耳、葡萄、梨、香蕉等润燥食物。此外,像橄榄、白果、芥菜等食物有生津润燥、清热化痰、止咳平喘、固肾补肺的功效,也可适当食用。从内到外为身体补

## 饮食巧调理

充水分和养分,缓解干燥带来的影响。

此外,要以保暖润燥、健脾养胃为主,不吃寒凉的食物,如海鱼、虾和各种冷饮等,以免伤肺引发疾病。

### ●防悲秋 调情志

霜降时已至深秋,秋风萧瑟,万物随寒气增长而逐渐萧瑟。这时人们容易因为季节的变化而变得情绪低落。如果调理不当,极易诱发抑郁症,出现意志消沉、萎靡不振、郁郁不乐等“悲秋”情绪。

为了预防“悲秋”,苏齐建议,可以从以下四个方面调整。

1.调整心态:安宁平静,收敛神气。加强自我调节,保持心境平和,遇事不要过分急躁,不要随意打破已有的生活规律。避免紧张、焦虑、恼怒等消极情绪刺激。可通过静坐、冥想舒缓心情。

2.增加社交:多参加一些有利于愉悦身心的娱乐活动,如约上朋友或亲人一起去户外运动、钓鱼或赏秋景。

3.调整作息:霜降过后昼短夜长,自然界中的阳气开始收敛、沉降。应顺应时令,早睡早起。早睡可使阳气收敛,肺气舒展。每日保证7—8小时的睡眠时间。

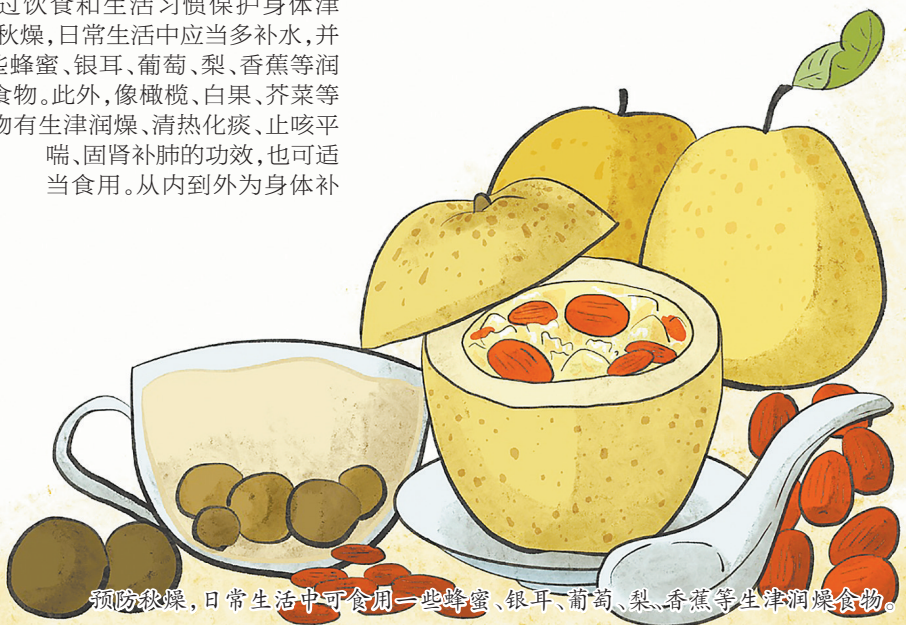
4.饮食调节:适量食用高蛋白食物,如牛奶、鸡蛋、羊肉、豆类等,增强体质。

## 润肺养脾胃

保持适当户外运动,可愉悦身心,防止悲秋。



预防秋燥,日常生活中可食用一些蜂蜜、银耳、葡萄、梨、香蕉等生津润燥食物。



霜降后,要根据季节变化科学调整饮食、起居、运动和情绪,做好以下“六点”,就能在秋季保持良好的身体状态,为冬季健康打下坚实基础,尽情享受秋日的美好与安宁。

### ●早点睡

霜降时节,夜长昼短,首先应保证充足的睡眠。刘德桓说,“早睡早起,与鸡俱兴”,早睡以顺应阳气之收敛;早起以应秋气之清爽,使肺气得以舒展,且防收敛之太过;减少熬夜,才能更好地适应深秋时节。此时大家要坚持睡“子午觉”,每日保证7—8小时的睡眠时间为宜。

### ●出点汗

秋季运动养生讲究适当运动,以微微出汗为度,如散步、太极等。苏齐分析说,这时如果出汗过多,汗多泄气,违背了秋冬时节阳气伏藏之道,此时选择散步、登高较为缓和的运动更为合适。

需要注意的是,锻炼时应避开晨雾,减少诱发呼吸道疾病的机会,外出锻炼最好选择气候适宜、空气质量较佳、阳光充足的时间段。

### ●进点补

中医讲究“四季五补”,即春要升补、夏宜清补、长夏淡补、秋需平补、冬合温补。

刘德桓分析,霜降为季秋之时,肺金当令,燥气太过,易郁肝木而伤脾土。故应选用气平味淡、作用和缓的食物,润肺滋阴,益胃生津。可以适当食用栗子、胡桃、枇杷、荸荠、白果、乳品等食物;中药则可以选择西洋参、百合、玉竹、沙参、麦冬、天冬、黄精、桑葚、白扁豆等。

霜降时节也是胃病的高发时节,温胃散寒是最有效的方法,宜多吃养胃暖胃的食物,如猴头菇、山药、南瓜、红糖等。也可以多吃一些温补不燥的食物,如黑豆、芝麻、核桃、黄芪、三七等。

### ●灸点穴

霜降节气选择节气灸,可起到敛阳护肾、祛寒调脾胃的作用。

苏齐说,推荐的艾灸穴位包括命门、腰阳关、膻中、神阙、关元、足三里、三阴交、涌泉等。艾灸应到专科就诊鉴别不同体质,在医生的专业指导下根据不同体质选取不同穴位及频次。

### ●练点功

中医养生除讲究避邪防病以外,亦主张适当练功以增强体质、提高抗病能力。刘德桓介绍了两种方法——

1.搓脸摩耳:将两手搓热,用双手掌在面部上下揉搓,由轻到重,直到脸上发热为止;然后摩耳,用双手拇指、食指循耳廓自上而下按摩20次,按摩耳垂30次。长期坚持可疏通脸部气血,醒脑提神,有预防感冒等作用。

2.叩齿咽津:凝神闭目,上下牙齿有节奏地互相叩击,起初可轻叩20次,熟练后渐增至36次左右为宜。叩齿后,调息吐纳,用舌在口腔内贴着上下牙床、牙面搅动,用力柔和自然,先上后下,先内后外,搅动36次。感觉唾液增多后,以舌尖抵上腭部以聚集唾液,然后分三次徐徐咽下。此功法可以起到健脾益胃、纳气补肾的效果。

### ●忌点口

忌油腻。霜降时节胃肠脆弱,油腻、辛辣等饮食都容易增加其负担。

忌暴食。苏齐说,寒冷天气容易扰乱脾胃正常运作,影响人体消化与吸收。故此少食多餐,有助预防和减少胃肠疾病的发生。脾胃不好的人群尤其注意,每天要按时吃饭,用餐时细嚼慢咽;少吃油炸、爆炒的食物。

## 【本期医学指导】

刘德桓 泉州市中医院中医内科主任医师,泉州市中医药学会传承研究分会主委,全国第5、第7批老中医学术继承指导老师,省名中医,从事中医内科临床工作45年,擅长运用中医中药治疗高血压病、冠心病、中风病、头痛、眩晕等心脑血管疾病及其他内科疑难重症。

苏齐 泉州市医药研究所原所长、中医主任医师,长期从事中医临床医疗实践及医学科研与教学工作。对以科学、全面的观点看待和运用养生方法并运用中医中药治疗疑难病症有较成熟的诊疗经验与独到的疗效。