

# 霜降养生,为进入冷冬预热

“霜降”是秋季到冬季的过渡节气,此时天气逐渐变冷,常有冷空气侵袭,昼夜温差变化大,因此要做好霜降时节的养生保健十分重要,可以为进入寒冷的冬天预热。

霜降时节如何保健养生?听听福建中医药大学国医堂中医健康管理(治未病)中心何海花主治医师怎么说。

## 适时添衣,保暖防寒

霜降时期早晚温差大,时冷时热,经常会让人感到措手不及。为预防“贼风”侵袭,需随天气转凉逐渐增添衣服,但添衣不要太多、太快,以自身感觉不冷为准。

建议多备几件秋装,做到酌情增减,随增随减。

霜降后要减少秋冻,注意保暖。此时节是慢性胃炎、十二指肠溃疡、慢性支气管炎、关节炎、心脑血管等疾病复发的高峰期,有上述疾病的人群,不宜秋冻。

有哮喘病史的人群更要注意,适时增减衣服,外出时可戴口罩,避免寒冷对呼吸道的刺激。

对于患有关节炎的老年人而言,若“老寒腿”发作,可做一个盐袋加热后局部热敷,缓解疼痛。

## 适度锻炼,强身健体

适时有度的体育锻炼,可增强抗病能力,但应避免剧烈运动,可以选择瑜伽、太极拳、八段锦、五禽戏、广



播操、慢跑、散步等轻松平缓、活动量不大的运动方式。

## 心静平和,远离悲秋

秋风冷雨,万物萧条,常会让人在心中引起悲秋、凄凉之感,易产生抑郁情绪,所以还应注重调摄精神养生。应有乐观开朗、宽容豁达、淡泊宁静的性格。

## 秋补宜平,滋阴润肺

此时节仍以燥气当令,表现症状为唇干、口干、鼻干、咽干、舌干少津、大便干结、肌肤干燥甚至会出现皲裂。

预防秋燥,关键在于养肺润燥,根据中医“燥则润之”的原则,在出现上述症状时,除了要多喝水、多吃果蔬、避免辛辣食品刺激之外,一日三餐也可适当煮些滋阴养肺的粥来喝。

可视个人症状选择滋补肺阴、清除燥热的银耳、百合、山药、枸杞、莲藕、莲子、麦冬等药材或食物入粥,以防止干燥的发生。

合理地安排起居,做到早睡早起,因为早睡能养阴,早起的时间呼吸新鲜的空气,能舒心养肺,还能保证机体津液充足、精力充沛。

## 粥品茶饮

### 麦冬粥

材料:麦冬10克,大枣2颗,冰糖5克,白粳米150克。

做法:将白粳米、麦冬、大枣洗净后放入锅内,加水,猛火煮开,再用小火煨至米烂、粥稠,最后加入冰糖便可食用。

功效:养阴生津。

### 百合粥

材料:鲜百合30克(干百合碾粉20克),糯米50克,冰糖适量。

做法:鲜百合掰开洗净,与糯米同入砂锅内,猛火煮开,再用小火煮至米烂粥稠,加冰糖即成。

功效:养阴润肺,宁心安神。



### 荸荠肉片

材料:猪肉100克,荸荠200克,油、老姜、香葱、淀粉、盐各适量。

做法:1.猪肉切薄片,荸荠去皮切片,老姜切片,香葱切寸段;2.肉片中放盐、淀粉抓匀;3.锅中放油烧至六成热,下

肉片滑散;4.下荸荠片、加盐稍炒,下葱段、生姜合炒,起锅装盘即可。

功效:健脾滋阴润肺。

### 菊花人参茶

做法:选取菊花干花蕾4~5颗,人参10~20克。将人参切碎成细段,与菊花一起用热水加盖浸泡10~15分钟即可。

功效:清肝明目。

### 桑叶枇杷叶茶

做法:取桑叶、枇杷叶各5克,先将中药材置入纱布袋,用500毫升热开水冲泡,闷约10分钟后,再加入适量蜂蜜调味即可饮用。

功效:化痰止咳。

## 应季养生,穴位常揉

### 迎香穴

位置:鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中。

方法:每天揉搓迎香穴两分钟,常念“嘶”音字。

功效:宣通鼻窍,预防感冒。

### 太溪穴

位置:太溪穴是足少阴肾经上的穴位,在内踝尖和跟腱的凹陷处。

方法:用双手大拇指对此穴位按摩,也可以用光滑的木棍按揉,注意力度轻柔,不能过度用力,以免伤及皮肤。



功效:滋阴益肾,壮阳强腰。

### 中脘穴

位置:中脘穴在上腹部,肚脐中间向上四寸部位。

方法:把双手重叠在一起,按压在此穴位上,按照顺时针和逆时针的方向分别按摩100圈。摩擦时让手掌紧贴着皮肤,带着皮下脂肪和组织做小范围的旋转动作,一直让腹腔产生热感为度,尽量饭后30分钟按摩,力度不宜过大,以免引起恶心和疼痛。

功效:补中益气,健脾和胃。

### 足三里穴

位置:在小腿前外侧,当犊鼻下3寸,距胫骨前缘一横指。

方法:用大拇指对足三里穴进行点按,由于小腿皮肤比较厚,可以适当增加力度,点按5~10分钟,以酸胀为度。

功效:补中益气,通经活络。

(福建中医药大学国医堂)

## 秋冬温补不惧寒

10月23日,霜降已到。霜降,九月中。气肃而凝露结为霜矣。——《月令七十二候集解》。

霜降节气对应的养生措施是



### 秋天吃南瓜,有助防秋燥

一到秋天,很多人就会出现皮肤瘙痒、口干舌燥、眼睛发干等秋燥症状,这可能是缺乏维生素A导致的。南瓜中的胡萝卜素在人体内可转变成维生素A,因此秋天吃些南瓜有助预防秋燥。

三防,防秋燥、防秋郁、防秋冻。

秋燥日益明显,燥易伤津,因此应多吃芝麻、蜂蜜、银耳、青菜、苹果、香蕉等滋阴润燥食物。白菜是应季蔬菜,营养丰富,水分含量大,对缓解皮肤干燥、润肠通便等十分有益。五脏中的肺对应五色中的白色,可以选择白色食物轮换食服,滋阴润肺,起到保护肺部的作用。

晚秋时节的肃杀景象容易引人忧思,使人意志消沉、抑郁,应适当多吃高蛋白食物,如牛奶、鸡蛋、羊肉和豆类等;还可适当做一些有益身心的活动,如八段锦、登山等。

虽说“春捂秋冻”,但是并不是人人适合,对抵

抗力差的老年人,应及时关注天气,按时增减衣服,以免湿邪、寒邪入侵,从而引发各种疾病,如慢性胃炎、风湿性关节炎等疾病。此时也是呼吸道疾病的高发期,慢性支气管炎、支气管哮喘等慢性疾病很容易复发,要注意预防秋季常见疾病的发生,注意饮食调补,为冬天的到来储备足够的能量。



## 药膳推荐

### 山药牛腩汤

【材料】淮山药150g、牛腩400g、姜片15g、陈皮10g。

【制作方法】山药洗净,去皮,切段;牛腩洗净蒸1小时;山药段与牛腩一起煲20分钟,熬出清汤水备用;将熟山药切片,牛腩切块,再平铺煲锅内,加入陈皮、姜片,倒入清汤水,煲开调味即可。

【应用范围】健脾养胃,益气补血,补虚抗衰,滋补强身。对于脾虚腹泻、慢性胃肠炎、肺虚久咳、肾虚遗精带下以及气血不足引起的面色萎黄、神疲乏力等有一定的辅助治疗作用,尤其适合秋冬季节温补食用。

(福建中医药大学附属福州中医院)