



医生在线

10月8日,迎来二十四节气中的寒露节气。寒露是二十四节气中第一个带“寒”字的节气,也意味着秋天的凉意渐渐加深。所谓寒露,除了天气转凉,阴阳之气也开始转

变,阳气渐退,阴气渐生。此时适当地“秋冻”,有助于锻炼耐寒能力,增强对低温的适应力,冬天就不容易生杂病,但是“秋冻”也要有个度,并非人人可冻,要谨防一不小心冻出一身病,留下老病根。

寒露时节,“秋冻”要有度

郭洪波

五个部位不能冻

◆头部——诸阳之会

头为诸阳之会,如果保护不好,阳气会丧失。秋季尤其不宜晨起洗头,否则易受风寒。

老年人、心脑血管病患者、偏头痛人群要注意保护好头部,在享受秋高气爽的同时,最好戴个帽子。

◆脖子——血管颇多

颈部有很多血管,颈部血管受冷,不利于脑部供血,还易引起有肺部症状的感冒。

感觉肩颈凉的人出门时可以围个围脖。

◆腹部——脏器众多

腹部有很多重要经脉如脾胃经、肝肾经穿过,任冲督三脉起于腹腔内。此处受凉将引起腹部经气血瘀滞不通,对脏器功能都会有影响。

而肚脐眼部分又称神阙穴,是人体的长寿大穴,需要保护好。

◆关节——风湿性关节炎

关节应格外注意,若在阴冷、潮湿的天气着裙装,腿部会因风寒的袭击而出现发凉麻木、酸痛不适等症状,久而久之会引起慢性风湿性关节炎。

若是膝关节觉得冷,可以给自己加一个护膝,或者将双手搓热覆在关节上。

◆双脚——离心脏最远

“寒从脚生”,脚是全身最怕冷的部位,肾和脾胃的经脉都起源于脚,但由于双脚距离心脏最远,血液流经的“路程”最长,如果脚部受寒,则血液流动瘀滞,全身血液供应将出现不足,脏器功能继而受损。

会挨冻的人少生病

秋冻要小心,那么我们应该怎样来养生才不会留下老病根呢?

◆秋冻必须顺应天时

初秋时节,暑热未消,气温偏高,气候变化比较平缓,此时,少穿点衣服,使身体略感凉意,适当“冻一冻”是有益健康的。

寒露时节,气候变化较大,早晚温差增加,一旦有强冷空气活动,气温急剧下降时,就应及时、适当

地增衣保暖,此时若再一味强求“秋冻”,就会适得其反。

◆南北方秋冻有区别

南方秋凉来得较晚,昼夜温差变化不大,甚至入冬后也不太冷,因此不必过早、过快地添衣,可适当延长“秋冻”的时间。

而北方秋凉来得较早,昼夜温差变化大,早晚气温较低时应及时增添衣物,以防着凉。

调整饮食更健康

寒露过后,饮食也要跟着调整,适当多食甘、淡滋润的食品,既可补脾胃,又能养肺润肠,在此,我给大家推荐6种食物。

◆蜂蜜

蜂蜜营养丰富,天然滋养,具有养阴润燥、润肠通便、解药毒的功效。

最佳吃法:每天早晚在400ml的温开水中添加两勺蜂蜜,空腹饮用。

最佳搭配:与鲜榨的果汁混合,或与时令水果搅拌,味道甘甜可口。凉拌西红柿、凉拌黄瓜、萝卜丝等凉菜时加入蜂蜜口感也很不错。

◆山药

山药不仅有“神仙之食”的美誉,还是极好的“食物药”。有利于脾胃消化吸收,并预防心血管疾病,有延年益寿的功效。

最佳吃法:蒸着吃、做汤喝、炒菜均可。蒸着吃,营养损失最小。

最佳搭配:与枸杞搭配来熬枸杞山药粥,能更好地发挥滋补效果。

◆红薯

作为应季食物,红薯适合补虚益气,还能对心血管系统有一定保护作用。

最佳吃法:蒸红薯最健康,能减少营养的流失,还能减少因烤制而产生的有害物质。

最佳搭配:用红薯搭配大米熬制成粥,有健脾养胃的功效。

◆花生

花生性平,味甘,主治营养不良、食少体弱、燥咳少痰等症。

最佳吃法:新鲜花生最好连壳煮着吃,这样容易消化,花生壳和内层红衣还能起到医疗保健作用。

最佳搭配:搭配红枣,能补脾益血、止血。对脾虚血少、贫血有一定疗效,对女

性尤为有益。

◆香菇

香菇有“山珍之王”之称,是秋后滋养身体必不可少的法宝。它能改善秋后乏力,并提高抵抗力。

最佳吃法:和其他蔬菜一起清炒或者炖汤。

最佳搭配:香菇搭配莴笋食用,有利尿通便、降血脂、降血压的功效。香菇与鸡肉一起炖汤,相当滋补。

◆墨鱼

墨鱼营养丰富,含人体所必需的物质,是一种高蛋白低脂肪的滋补食品。

最佳吃法:红烧、爆炒、熘、炖、凉拌,做汤均可,做汤最合适。

最好搭配:豆腐属养阴生津的食物,一起吃还能起到蛋白互补的作用。

(作者:山西医科大学第一附属医院中医科主任医师)



保健有方

秋冬常做五件暖身事

王雪梅

◆一碗暖身汤

秋冬寒冷之际,喝一碗暖身汤无疑是一种幸福。适合冬季养生的药膳有很多,其中最著名的要数“当归生姜羊肉汤”。

它适用于血虚、阳虚体质的人群,常表现为神倦乏力、头晕、心慌、怕冷等。亚健康或健康人群也可用作日常食养保健。这是东汉时期医圣张仲景用于治疗虚寒腹痛之方,具有益气补血、温中祛寒、调经止痛的作用。但有口干苦、咽喉肿痛及大便秘结等人群慎用。

方法:取当归50克、羊肉500克、生姜60克、黄酒50毫升、葱30克、食盐适量。先将羊肉剔去筋膜,放入开水锅中略烫,除去血水后捞出,切片备用;当归洗净,用清水浸软,切片备用;生姜洗净,切片备用;当归、生姜、葱、羊肉一起放入砂锅中,加入清水、黄酒,旺火烧沸后撇去浮沫,再改用小火炖至羊

肉熟烂即可加入食盐等调味品食用。

◆一盆泡脚水

热水泡脚可以起到舒筋活血、缓解疲劳的作用。一般40摄氏度左右的水温(不烫手)泡15分钟即可。

秋寒易伤人,尤其是气血较弱的人,更易手脚发凉、腹痛腹泻。这时建议大家睡前泡脚时加点米酒。用米酒泡脚,会比单纯用热水泡脚更加有利于活血暖身,改善身体怕冷的症状,同时还会有帮助睡眠的作用。

方法:在木桶或脚盆里放适量热水和米酒,水和米酒是1:1的比例,再加几片生姜。

此外,秋冬季节,在家里不妨备一点紫苏叶,泡脚洗、泡水喝、凉拌吃都行。紫苏叶又叫苏叶,主要作用就是解表、散寒、理气、和营。

◆一杯暖身茶

茯苓含有丰富的碳水化合物,可以提供充足的热量,与蜂蜜一起搭配,可以保证机体得到充足的能量,以抵抗寒冷。经常感到手脚冰

凉、食欲不振的人在午饭后喝一杯温暖的茯苓蜂蜜茶,是最适合不过的了。

方法:准备茯苓3克、蜂蜜适量。将茯苓放入杯中,冲入沸水盖盖闷泡5分钟左右,加入蜂蜜搅拌均匀就可以了。但需要注意的是,血糖高的人不宜饮用。

◆一套暖身衣

秋冬保暖有个穿衣口诀:内贴中松外防风——内衣贴身,中层宽松,外套防风。

内衣最好柔软贴身,有助于增加保温性。中层的衣服吸湿性要强,不要过紧,保持干燥。外套一定要防风,最好在领口、袖口、腰部、脚踝处有收口的设计,可以防止冷空气趁虚而入。

◆一个暖身穴

深秋季节,脖颈、手脚、小腹最易冰凉。艾灸能驱寒祛邪,温煦全身,扶助阳气,辅以按摩命门、神阙、关元等穴位起到散寒补阳气的作

用。关元穴,正有“一穴暖全身”的功效。中医上讲寒者热之,一般体寒人群,在家可以借助暖宝宝、电吹风等工具热敷关元穴,在一定程度上能调理寒性体质。

位置:关元穴在肚脐正下面三寸的位置,用手指来量,将食指、中指、无名指、小指并拢,肚脐以下大概四个横指的距离就是关元穴。

温馨提示

寒露节气养生保健的原则

张明亮

◆生活起居:防寒保暖

寒露节气,由于自然界阳气的进一步敛藏,标志着天气由凉爽向寒冷的过渡,这不仅是降温很快,同时平均气温分布差异很大,寒冷是这个时段的主题。

如谚语所谓“寒露过后夜夜凉”,以及“寒露脚不露”“吃了寒露饭,单衣汉少见”,即是对寒露期间气温降低与寒露期间防寒保暖的经验之谈。

◆精神情志:防秋悲

寒露之后,由于“阴静阳躁”的缘故,气郁体质、情绪敏感的人群,以及许多中老年人,在这样的内外环境改变之下,容易触景生情,情绪低落,多愁善感,甚至悲伤爱哭、失眠多梦,做事提不起精神。

在精神情志养生方面应始终保持良好心态,及时宣泄郁结情绪,多做登山、郊游等户外活动,与自然多交融,与人常交往,培养兴趣爱好,扩大生活圈子,舒缓精神压力。

◆饮食:滋阴润燥

寒露节气最大的特点是“燥”邪当令,凉燥为病,此时机体汗液蒸发较快,因而常出现皮肤干燥、口干咽燥、干咳少痰,以致毛发脱落和大便秘结等不适或症状。

寒露节气的饮食养生,应遵守滋阴润燥的原则,宜多饮水,多食用汤类和羹类膳食,尤其要常食味酸甘、性平和,如像芝麻、核桃等滋阴润燥作用的食物或是药食两用物品,要少吃辛辣刺激、熏烤等损伤阴液、津液的食物。

◆运动:因地制宜

寒露时节,虽说气温有所下降,早晚温差较大,但是白天气温冷暖适宜,人们应抓住晴朗的秋日,积极参加郊游、登山等户外活动,或与他人相伴散步、慢跑、做健身术、跳健身舞等,让运动强健身体,让运动舒缓精神。

但每天运动时间不宜太早,遇到起风变天、阴雨天气,可在室内运动,不可盲目冒寒涉水运动,以免受寒凉病邪,引起疾病。

太原创卫在行动
健康教育

