

【节气养生】秋分（二）



随着秋分节气到来，冷空气开始日渐活跃，空气也逐渐干燥，大家要随着季节的变化，适当调整养生方法。

一、3 个地方别冻着

深秋季节气温变化大，这种变化多端的天气会使人的皮肤、皮下组织血管收缩，周围血管阻力增大，导致血压升高，也会引起血液黏稠度增高。即使正常的秋冻，有三个“禁地”——头、肚脐、脚也是要严加保护的。

1. 头：外出的时候最好戴帽子，洗头时用水要比平时热一点，额头上出汗水时不能见风。这是因为头作为全身阳气最旺盛的部位之一。受寒，体内阳气会散失大部。

患有心脑血管病的人、四肢血管病的人，以及四肢不温的人和易感风寒的人，尤其要在这方面提高警惕。

2. 肚脐：中医称肚脐为神阙穴，温暖这个穴位可以鼓舞机体阳气，特别是一些脾胃虚弱，怕冷、易腹泻的人，要特别注意这个部位的保暖，还可以采取经常在肚脐热敷的方法，驱寒助阳。

3. 脚：脚是人体各个部位中离心脏最远的地方，因此，血液流经的路程也最长，而脚又汇集了全身的诸多经脉，所以人们常说“脚冷，则冷全身”。足部寒冷，机体抵抗力就会下降，病邪就有可能乘虚而入。所以秋季睡前泡泡脚是个非常好的选择。

二、暖脾养胃饮食多注意

秋分之后是秋蟹大量上市的季节。秋蟹肉性寒，脾胃虚寒者尤应注意，以免引起腹痛腹泻。需要提醒的是，吃蟹时和吃蟹后1小时内不要喝茶。因为水会冲淡胃酸，茶会使蟹的某些成分凝固，不利于消化吸收，还可能引起腹痛、腹泻。蟹肥的时候柿子也熟了，但这两种东西不要同时吃。因为柿子中的鞣酸等成分有可能会使蟹肉蛋白凝固，会引起呕吐、腹痛、腹泻等反应，还可能引起结石症等。

另外，秋季是胃病的多发季节，患有慢性胃炎、胃溃疡的朋友，更应格外小心，以防旧病复发。胃病患者的秋季饮食应注意以下几点：

少食多餐，使胃中经常有食物和胃酸进行中和，防止胃酸侵蚀胃黏膜和溃疡面而加重病情；

避免过多食用对胃黏膜有损伤的食物，如油炸食品、辣椒、芥末、浓茶、浓咖啡、酒及过热、过甜的食物；

不要睡前进食(尤其是饱食)，因夜间进食影响胃酸分泌过多而诱发或加重胃溃疡。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院