

【节气养生】寒露（一）



10 月 8 日是今年农历二十四节气中的“寒露”。农谚道：“吃了寒露饭，单衣汉少见。过了寒露，天气由凉转寒，入夜后更是寒气袭人。常言道：“寒露脚不露。”这就是告诫人们秋冬转换之际，特别要注重保暖，及时增减衣服，以防寒邪入侵，尤其不要赤脚。

一、适量运动

在秋季的时候，要是我们可以坚持一个比较适宜的身体锻炼，不单单是可以给我们的身体上调养肺气，还可以给我们的身体上提高肺脏器官的功能，有利于增强自己身体上的组织器官带来的免疫功能受损，或者是自己的身体受到了一些外部的气候寒冷刺激时候，可以更好具有一定的抵御能力。

秋季是运动锻炼的大好时机，可根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼，长期坚持可增强心肺功能。散步、爬山等都是很好的选择。但开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量，如果过度运动，会增加人体的疲惫感，反而不利于身体恢复。

二、早睡早起

寒露过后昼短夜长，自然界中的“阳气”开始收敛、沉降。早睡可顺应阳气收敛，早起可使肺气得以舒展，因此秋季养生就要做到“早睡早起”。为避免血栓的形成，应该顺应节气，分时调养，确保健康。

三、适时添衣

寒露过后，天气寒冷，老人、儿童和身体体质较弱的市民要注意防寒保暖，逐渐增添衣服。俗话说“春捂秋冻”，秋天适度经受些寒冷有利于提高皮肤和鼻粘膜耐寒力，但是老年人和患有各种慢性疾病者，则要注意防寒保暖，防止“冻”出病来。换季穿衣服别换得太快，最好厚薄搭配，以保暖为主，“不穿单衣”也是寒露养生的重要一点。

四、足部保暖

常言道：“寒露脚不露。”寒露过后，气温逐渐降低，因此大家不要经常赤膊露身以防凉气侵入体内，可以每天晚上用热水泡脚，这样可以使足部的血管扩张、血流加快，改善脚足部皮肤和组织营养，减少下肢酸痛发生，缓解疲劳。脚自古就有人体的第二心脏之说。从养生理论看，脚离人体的心脏最远，而负担最重，因此，这个地方最容易导致血液循环不好，再加上脚的脂肪层很薄，保温性能差，容易受到冷刺激的影响。足部保暖格外重要。

五、朝盐晚蜜

寒露是热与冷交替的秋季的开始。在秋天里，秋燥是让人烦恼的一件事。对付秋燥的最佳饮食良方就是：“朝朝盐水，晚晚蜜汤”。白天喝点盐水，晚上则喝点蜜水，这既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而引起的便秘。现代医学证明，蜂蜜对神经衰弱、高血压、冠状动脉硬化、肺病等，均有疗效。在秋天经常服用蜂蜜，还可以起到润肺、养肺的作用。因此，当秋天来临之际，最好“晨饮淡盐水、晚喝蜂蜜水”，以保身体健康。

六、适当养胃

秋天气温渐渐变凉，而胃肠道对于寒冷刺激非常敏感，如果防护不当就会引发胃肠道疾病或使原有的胃病更加严重。因此，寒露以后的养生特别要注意养护好自己的胃部。首先要注意保暖，入秋以后要特别注意胃部保暖，适时增添衣服，夜间睡觉要注意盖好棉被。

七、养阴防燥

寒露后，雨水渐少，天气干燥，昼热夜凉。许多人会相继出现中医上所悦的“凉燥”症状，即咽干、鼻燥、皮肤干燥等。苏所长表示，寒露时节养生跟秋分不一样，寒露养生最主要的是预防“凉燥”，从养阴防燥、润肺益胃方面入手。

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