

## 节气养生——寒露（二）



二十四节气之寒露。气温降得快是寒露时期的特点，尤其一场秋雨过后，更能让人感受秋季的凉意。白天往往秋高气爽，适宜进行体育锻炼。寒露时期气候以凉爽干燥为主，此时养生调理应以温暖润燥、强身健体为重点。

### 一、秋凉添衣莫露脚

寒露过后，冷空气的势力范围继续扩大，北方地区已普遍进入深秋。“吃了寒露饭，少见单衣汉。”南方地区气温

降幅也逐渐加大，换季穿衣最好厚薄搭配，体力劳动者注意不要赤膊露身工作，女士应当注意不要穿无袖、露背、露脐上衣，或短裙、热裤等凉爽夏装，以防受凉感冒。

“寒露脚不露”，此时日常起居应尽量少穿凉鞋，体弱及平素畏寒怕冷之人要穿上能覆盖踝关节的袜子以护阳保暖，避免寒从足底生。人的双脚是距离心脏最远的部位，行走时随着足部肌肉运动、血管收缩舒张，把血液“泵”回心脏，因而双脚又被誉为“人的第二心脏”，与健康关系密切。

双足为肢体末端，血液循环较差，且由于足部脂肪层很薄，血管分布相对表浅，热量散失快，因而很容易受到寒冷刺激影响。因此，寒露开始尤当注重足部保暖，建议晚上用热水泡脚，素体怕冷之人还可加艾叶、花椒、当归等药材煮水沐足，能起到很好的温经通络、祛病延年的效果。

## 二、饮食温润御凉燥

秋分甚至寒露节气过后，自然界阳消阴长的趋势更加明显，暮秋之凉燥气候越加显著。饮食调养应当注重选择温和或温暖柔润之品，以防凉燥之邪损阳伤阴。

“燥胜则干”，素体阴虚有热常表现为口干舌燥、口疮粉刺、午后潮热、阴虚盗汗、大便干结，宜少吃牛肉、羊肉、狗肉等大热峻补之品，否则燥邪与热邪两阳相结，容易加重阴虚燥热症状。而素体阳气偏虚、恶风怕冷、手足不温、口淡不渴或喜热饮之人，应当忌食苦瓜、西瓜、绿豆等苦寒之品，以免损伤脾胃阳气。

核桃、板栗、枸杞、山药、黑豆、黑芝麻等药食两用之品，属性偏温，或补脾健胃，或脾肾双补，或养肺平肝，或润肺燥，或润肠燥，可在煲汤或煮粥时适当加入，并根据个人体质差异灵活加减。

蜂蜜味甘性平，属温和滋润之品，具有很好的养颜、润肺、清肠、益胃的功效，最宜秋天干燥的气候服食。可用水冲服，或兑入牛奶、豆浆，但水温不宜过高，否则容易破坏蜂蜜的营养物质。因蜜蜂含糖，糖尿病患者应慎服。过敏体质者尤其是对花粉过敏者，也应避免进食。

### 三、登山强身调心肺

寒露时节前后，天气凉爽宜人，秋高气爽，正是适合踏秋登山的好时候。登高、郊游能增加人体的肺活量，有助于增强心脏等内脏器官功能，并使肢体肌肉都得到很好的锻炼，可增强体质，提高机体免疫力。

登山好处多多，不过出发前必须充分做好准备工作。登山最好穿登山鞋或运动鞋，还可以带登山杖，既省力又安全。登山时注意随身携带饮用水和干毛巾，出汗应及时擦干，脱减衣物时要避免当风受凉。登山速度不宜过快，并适时休息，保持体力。登山时应选择宽阔平稳的路径行走，下山时速度也不宜过快，以免脚下失稳关节扭伤或摔倒损伤。

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