



寒露之后寒意猛增 要注意健脾养肺防凉燥

眼下是二十四节气中的第十七个节气寒露，寒露预示着寒冷气候的降临。自寒露起，露气开始变重，气温也会出现明显的下降。由于寒意猛增，人体阳气也开始收敛。专家提出，养生应以保养阴精为主，宜健脾养肺防寒燥。本期健康周刊将专家总结的以下“三宜”“三忌”“五防”养生要点送给你，提醒你注意健康。蔡富根/整理

1 三宜

宜健脾开胃

寒露时节饮食进补，应先健脾开胃，再根据个人具体情况，适时进补，既可补脾胃，又能养肺润肠，补益精气，同时防生火、生痰、生燥、伤阴。以梨、柿子、香蕉、胡萝卜、冬瓜、银耳、豆类、菌类、海带、紫菜等为适宜。中老年人和久病者宜多食红枣、莲子、山药、鸭、鱼等食品。中医认为健运脾气承上启下，是为冬季脾气正常运行打下基础。且饮食入胃，脾气散精，上输于肺，故寒露时应脾肺双补。通过进食甘淡滋润之品，以及日常生活中劳逸结合来调节脾与肺，颐精养神，适宜喝山药粥、玉竹粥、沙参粥、生地粥、黄精粥等粥品。

宜养肺润燥

寒露是凉爽到寒冷的过渡期，此时燥气当令，如果调理不当，就会出现一系列秋燥的症状，如口干、鼻干、皮肤干，感冒、呼吸道疾病多发。寒和燥最容易伤肺伤胃，寒露养生应重在滋阴润燥，养好肺。饮食应在平衡饮食五味的基础上，适当多食甘淡滋润的食品，既补脾益胃，又养肺润肠。如雪梨、苹果、冬瓜、萝卜、藕、银耳、粳米、山药、百合、沙参等食品，如果燥热症状严重，就得少吃辛辣、熏烤等刺激类食品。

宜养肝疏肝

寒露前后，有些人会有这样的体会：晚上睡不着，或者早早睡了，但在子夜就醒来，辗转难眠，等到凌晨时分才能重新入睡。如果连续出现这样的状况，说明人体已经肝血亏虚，要注意养肝疏肝。此时适合晒太阳，晒太阳有助于疏肝气，可以使抑郁情绪得到缓解，疏肝就可以养肺。同时，玫瑰花有疏肝气的作用，秋天可以喝喝玫瑰花茶，或在家里做个玫瑰水果羹。除了水果之外，再加点百合，百合可以化痰滋阴，对痰火旺引起的烦躁焦虑，有很好的缓解作用。

2 三忌

忌露脚

俗话说“白露身不露，寒露脚不露”。气候多变，昼夜温差变化较大，所以要特别注重脚部的保暖，切勿赤脚，以防“寒从足生”。因为两脚离心脏最远，血液供应较少，再加上脚的脂肪层很薄，因此，保温性能差，容易受到冷刺激的影响。除了穿保暖的鞋袜外，还要养成睡前用热水泡脚和按摩足心的习惯，疏通脚部的经脉，有助于气血流通，还能缓解疲劳，也可预防因气温骤然下降而引发心脑血管疾病。

忌秋冻

进入寒露后，要特别注意保暖，不要赤膊，以防凉气侵入体内。尤其要注意颈、腰、腹、脚

“四保暖”。颈部是寒气入侵的主要部位，如果受凉会导致咳嗽、鼻塞流涕、咽痒等感冒症状，戴条围巾可有效保暖颈部。“腰为肾之府”，秋季阳气渐衰，肾阳相对不足，若腰背腹保暖不够，会出现腰背疼痛、腹泻等症状，尤其是老人、女性、儿童和体质较弱的人要注意防寒保暖，逐渐增添衣服，防止寒气入体，影响气血生发。

忌秋燥

寒露后，雨水渐少，昼热夜凉。许多人会相继出现中医上所说的“凉燥”症状，即咽干、鼻燥、皮肤干燥等。对付秋燥可以试试“朝朝盐水，晚晚蜜汤”，白天喝点盐水，晚上则喝点蜜水。

3 五防

防凉燥

寒露至，寒风骤起，凉气入侵，凉气与燥气相合便是凉燥。中医理论认为，燥性干涩，易伤津液，易伤脾胃。其主要症状有口鼻干燥、咽干、干咳少痰或痰粘难咯、皮肤干燥、毛发不荣、小便短少、大便干结等。所以养生的重点是养阴防燥、润肺益胃。饮食宜“滋阴润燥”，多食“酸、甘、润”之品，少食辛辣刺激、香燥、熏烤食品，注意补充水分，多饮温开水。洗澡不宜过勤，室内保持一定的湿度，运动不宜太剧烈，以防过度劳累耗散精气津液。

防秋悲

秋季气候渐冷，人的情绪不太稳定，易烦躁和悲愁伤感。因此，注意宣泄积郁之情，培养乐观豁达之心。可在平素的兴趣爱好基础上，陶冶情操；也可在阳光明媚的天气里，外出观赏风景，可使忧郁愁烦顿消。艳丽的色彩可以起到调节情绪的作用，建议多穿红色、橙色和黄色等鲜艳的衣服。

防雾霾

需要留意的是，寒露时节，

除了降温，又逢大雾天气。此时不加以保护，不仅会诱发咳嗽等一些呼吸道疾病，还非常容易落下病根，导致来年复发。雾气持续不散，会加重老年人循环系统的负担。过了寒露，秋冬早晨雾气寒冷浓重，过量吸入会对肺造成很大的损伤，有晨练习惯的老人最好等雾气散去再锻炼。

防憋尿

天气开始转冷后，不少老年人因为怕起夜冻着，即便是夜里或者凌晨感觉到了尿意，也常常憋尿继续睡，这是不健康的习惯。尿液中含有毒素，如果长时间憋尿，容易诱发尿道炎、膀胱炎等。高血压患者憋尿则会使交感神经兴奋，导致血压升高、心跳加快、心肌耗氧量增加，引起脑出血或心肌梗死，严重的还会导致猝死。

防鼻炎

秋季到来，很多患者的鼻炎又开始反复。除了平时多注意鼻子的保暖，防感冒和防过敏之外，可以多用水搓揉鼻子，改善鼻子的血液循环，增强鼻黏膜的抵抗力，有效缓解鼻炎症状。

寒露后吃三瓜 清肺又美容

第一瓜：冬瓜

冬瓜本身的含水量在96%以上，当之无愧是瓜中最“水灵”的一位了。而且它富含人体所需的各种氨基酸，膳食纤维含量也很高，可以辅助降低胆固醇、降血脂、预防动脉粥样硬化，十分受欢迎。

提醒：冬瓜性寒，脾胃气虚、腹泻便溏、胃寒疼痛者忌大量食用冬瓜。

第二瓜：丝瓜

丝瓜既可作蔬菜食用又可作药用。丝瓜中含有丰富的钾、钙、镁、磷等微量元素，对于预防高血压以及心脑血管疾病有一定好处；丝瓜藤茎的汁液具有保持皮肤弹性、美容去皱的特殊作用。

提醒：体虚内寒、腹泻者不宜多食丝瓜。丝瓜也不适合大量食用，食用过多损伤阳气。

第三瓜：南瓜

经过一个夏天的日照和生长，此时的南瓜正是营养最好的时候。而且在南瓜朴实的外表下，可是隐藏着“全能选手”的营养功效。

提醒：南瓜性温，多吃会助长湿热，所以胃热炽盛者、气滞中满者、湿热气滞者应少吃。

资料来源：《甘肃日报》、CCTV回家吃饭

