

中医药宣传月 | 节气养生之寒露

同里镇卫生院 2024年10月08日 16:17 江苏





寒露时节是气候从凉爽到寒冷的过渡。寒露以后，空气湿度直降，人们感觉愈加干燥了。中医学有“秋燥”之说，秋燥可致皮肤干燥皴裂、毛发脱落、唇干舌燥等。

晚秋气候干燥，要注意养阴润肺，而在情志、起居方面，这一时期的养生和前面的节气也应有所区分，起居不慎则容易感受寒邪。

1.重视足部保养

俗话说：“白露身不露，寒露脚不露。”这一时节应当重视足部保暖，推荐每天晚上用热水泡脚，防止下肢受寒。足部是足三阴经、足三阳经的起止点，与全身脏腑经络有密切关系，热水泡脚可以改善足部气血流动，还可减少下肢酸痛、缓解疲劳。

泡脚时需注意：水温在38~42℃之间，以不伤足为原则；水量以没过脚踝部为好；时间以30分钟左右为宜。

2.重视脾胃保健

秋季食欲骤增，要防止饮食过量。常言道“秋季进补，冬令打虎”，但进补时要根据个人的具体情况合理进补。

对于脾胃虚弱的人群来说，进补太多或暴饮暴食会损伤脾胃，脾胃伤则百病生。此外，秋季干燥，要注意养阴防燥，可适当食用润肺益胃的食物。比如柿子有润肺生津的功效，百合有润肺止咳、清热安神和利尿等功效。

推荐一道石斛太子参炖汤：

材料：石斛10g，太子参10g，猪腱肉300g，盐适量。

做法：石斛、太子参稍浸泡，猪腱肉切块，一同放入炖盅，加入清水1000ml，隔水炖1.5~2小时，食盐调味即可。

功效：石斛性微寒、味甘，有益胃生津、滋阴清热之功效，太子参有健脾益气、养阴生津之功，和猪腱肉炖汤不仅味道鲜美还能滋阴润燥、补中气、健脾胃，为寒露时节养生佳品。需要注意的是，体寒之人不宜多食。

3.重视导引和按摩养生

摩鼻：

将两手拇指外侧相互摩擦至有热感后，沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次，然后按摩鼻翼外缘的中点迎香穴20次。对冷空气过敏的人在秋季容易出现鼻塞、流涕等症状，经常按摩鼻部可缓解。

托掌观天：

寒露节气可做托掌观天动作，将两掌向上托举，同时抬头，目视苍穹，可以导引体内真气上达于人身之“天”，进而化为“甘露”润泽身心，与天地之气同感，能够有效地拔伸脊柱及胸腹，调畅身心。

4.重视适度运动，调达气机

“正气存内，邪不可干”。

人体正气强盛时，可抵抗外来邪气，免于生病；若正气不足或邪气过于强盛，则易感邪生病。适度运动可增强体魄，但老年人锻炼时要注意“形劳而不倦”，量力而行。运动量以微汗为宜，不可过劳，防止伤神耗气。

体质差的人，尤其是老年人或有呼吸系统慢性病（如哮喘、慢性阻塞性肺疾病等）的人，应当时刻关注天气的变化，注意防寒保暖，早晚出门最好能戴上口罩，以减少冷空气的直接刺激，防止哮喘等疾病急性发作。

5.重视调畅情志

《黄帝内经》云：“起居有常”，指的是提倡按时作息，避免贪睡多睡损伤人体的正气，同时也应该避免熬夜透支耗损阴津。所以，在寒露之后，应遵循“日出而作，日落而息”的原则，调整作息时间，早睡早起，以调节阴阳平衡，调和脏腑气血。

秋风萧瑟，万物凋零，由盛转衰，不免让人触景生情，勾起人们心底忧郁的心绪。此时情绪上要注意保持安定平静，忌骄忌燥，勿使情志外泄，使肺气保持清肃，保持内心宁静，情志平和，避免或减少秋季肃杀之气对精神的影响，可以练习书法、绘画、太极拳等安定神志。

俗话说，笑一笑十年少。中医有“常笑宣肺”的说法，笑对人体来说是一种非常好的“运动”。笑能调整与改善人体的呼吸，利于体内浊气的排出。适当地增加唱歌、跳舞、远足等让人开心的活动，都可以有效地改善情绪，有利于将心中的悲伤、不悦宣泄出去，让人变得乐观。晒太阳也可改善低沉情绪，对缓解抑郁有

一定作用，晴天时可到户外散步，沐浴阳光。

来源：中国中医


END



同里镇卫生院

电话：0512-63339019

地址：吴江区同里镇迎燕东路355号