

“寒露脚不露” 适时添衣防寒邪 昼短夜变长 早睡早起养精神

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

今天是二十四节气中的寒露，《通纬·孝经援神契》中记载：“秋分后十五日，斗指辛，为寒露。言露冷寒而将欲凝结也。”意思是地面的露水快要凝结成霜了，寒露是天气从凉爽向寒冷过渡的转折点。



河科大二附院中医科主任、主任医师赵东鹰介绍，寒露在二十四节气中最早出现“寒”字，即告诫人们应注意避寒养阴，根据天气变化及时增添衣服，注重身体保暖，以防寒邪入侵。

注重保暖防寒邪

俗话说：吃了寒露饭，不见单衣汉。赵东鹰表示，寒露一过，养生保健首先要做的就是保暖，尤其是保护好头部、膝盖和足部。秋季多风，风邪和寒邪入侵很容易

让头部着凉，患者会出现感冒、头痛等病症。

“足部和膝盖保暖也很重要。”赵东鹰说，“百病从寒起，寒从脚下生。”人的双脚离心脏最远，血液循环较差，特别容易受到寒凉刺激的影响。根据中医的经络学说，人脚上有对应五脏六腑的穴位，脚与上呼吸道黏膜存在着神经联系，脚部受凉会引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩，致使身体局部抵抗力下降，容易使人患上感冒、扁桃体炎等呼吸道感染疾病，患有慢性气

管炎、哮喘、心脑血管病的患者，病症往往还会复发加重。尤其是寒露过后，更要注意脚部保暖，故有“寒露脚不露”之说。

“骑电动车和摩托车的读者，最好戴上一副护膝，爱美的女性最好穿上长裤，以免膝盖着凉。”赵东鹰说，很多年轻人因为不注意保暖，时间长了容易患上退变性膝关节炎和滑膜炎，每到天凉的时候就会疼痛，严重影响工作和生活。

赵东鹰提醒读者，寒露过后

要养成睡前用热水洗脚的习惯，用热水洗脚既能扩张足部血管，加快血液循环，还能缓解一天工作带来的疲劳，一举两得。

注意养阴防“凉燥”

寒露过后，天气转凉，雨水渐少，从中医角度上讲，人们正处在秋季中的“凉燥”时节，在此期间养生还要注意养阴防燥、益脾润肺。读者可在均衡饮食的基础上，适当多吃些甘淡滋润的食品，如梨、冬瓜、藕、银耳、菌类、海带等。

寒露过后昼短夜长，注意早睡早起别熬夜。民谚有“白露先白而后寒”之说，其意为经过白露节气后，露水从初秋泛着一丝凉意转为深秋透着几分寒冷的“白露欲霜”，生动地反映出气温在不断下降。随着寒气增长，万物也逐渐萧索，这是热与冷交替的季节。中医养生专家提醒说，寒露过后，昼短夜长，要注意早睡早起，不要熬夜。

此外，这个时期的精神调养也不容忽视。“秋花惨淡秋草黄，耿耿秋灯秋夜长，已觉秋窗秋不尽，哪堪风雨助凄凉！”秋风萧瑟，风起叶落，人们心中难免产生伤感忧郁的情绪，此时，一定要尽快调整好自己的心情，保持良好的心态对身体的健康有重要作用。

秋季反复咳嗽不妨试试艾灸

秋季天气渐凉，温度降低容易使人感冒。一些人感冒后出现反复咳嗽的现象，打针、输液、吃药效果不明显，这时不妨试试艾灸。

免疫力较低的人感冒后常出现反复咳嗽，这类患者多属虚寒体质，空调冷气、初秋早晚间的凉气就可使咳嗽反复发作，这类咳嗽多数是轻咳，程度不剧烈，但反复发作持续时间长。有的患者吐少量清稀痰，有的没有痰，有的患者大便稀或较软，有的患者早晨起床咽喉不适。一般认为抗生素属寒性药物，所以虚寒体质者不宜长时间使用抗生素。针灸、拔罐、穴位红外线照射综合疗法治疗效果比较好，不妨一试。

如果由于工作忙等原因，没有时间到医院治疗，可以自己在家用艾条灸穴位。坚持治疗一段时间，不但可以使咳嗽好转，还可以增强体质，提高抗病能力。列缺、尺泽、肺俞是治疗咳嗽的常用穴位，取穴简单、操作方便，适合在家进行。

取穴方法

列缺：前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上一寸半处。取穴时两手掌心向下，虎口交叉；左手在上时，左手食指指尖处为右手列缺穴；右手在上时，右手食指指尖处为左手列缺穴。



尺泽：肘横纹中，肱二头肌腱侧凹陷处。取穴时掌心向上，手臂上抬，手臂内侧中央处有粗腱，腱的外侧处即为尺泽穴。双侧尺泽穴取穴方法相同。



肺俞：背部第三胸椎棘突下，旁开一寸半。取穴时低头，颈后突出的椎骨是第七颈椎棘突，其下第三突起处即为第三胸椎，肺俞穴（双侧）在第三椎骨旁开一指处。

艾条灸法

点燃艾条靠近穴位3分钟~5分钟。若皮肤感觉发疼可晃动艾条，增加艾条与皮肤的距离；若艾条没有用完，在艾条燃烧端滴几滴水熄灭艾条，防止意外情况发生。

在艾灸之前推按这些穴位，可以增强疗效。具体方法为：大拇指指尖按压双侧列缺、尺泽穴，每个穴位15次~30次；用食指、中指指端按揉肺俞穴15次~30次；用两手大拇指腹自肺俞穴沿肩胛骨后缘向下分推，推30次~50次即可。

大便经常稀或较软者，可配合服用参苓白术散。晨起可用淡盐水漱口润咽喉。（华健）

链接

寒露养生吃“根”菜

寒露时节养生保健不妨多吃些山药、莲藕等“根”菜。

山药既是中药，也是美食，是大家熟悉的滋补珍品。研究证明，山药中的B族维生素含量是大米的数倍，矿物质中钾含量极其丰富。此外，山药对于糖尿病有辅助疗效，除了易产生饱腹感，有利于控制食量外，还有改善糖代谢、提高胰岛素敏感性的功用。

由于山药中淀粉含量较高，因此在食用山药时，最好能用山药代替一部分主食，

也就是适当减少主食的量，尤其是糖尿病患者，以免带来能量过剩的问题。莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维，能与人体内胆酸盐、食物中的胆固醇及甘油三酯结合，使其从粪便中排出，从而减少脂类的吸收。

莲藕散发着一种独特的清香，还含有鞣质，有一定的健脾止泻作用，能增进食欲，促进消化，开胃健中，有益于胃纳不佳、食欲不振者恢复健康。

多吃蜂蜜少食辣

寒露的到来标志着秋意渐浓，天气转寒。营养专家提醒，在此时节要注意预防秋燥，在饮食调理上应常食蜂蜜少食辣。

秋天，尤其是寒露前后开始，空气中的水分逐渐减少，气候趋于干燥，人体同样会缺少水分。我国古代就有对付秋燥的饮食良方，即：“朝朝饮水，晚晚蜜汤。”也就是说，白天喝点淡盐水，晚上喝蜜水，既是补充人体水分流失的好方法，又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方，同时还可以防治因秋燥而引起的便秘。

秋燥时节，还要注意不吃或少吃辛辣烧烤食品，如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱等。这些食品属于热性，多食容易上火。当然，将少量葱、姜、辣椒作为调味品，问题并不大，但不要常吃、多吃。

营养专家提醒，这一时节还应多食芝麻、糯米、粳米、乳制品等食物，同时增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、大枣、山药等食物以增强体质。瓜果蔬菜中含有丰富的水分、维生素、纤维等，对预防寒露时节出现的口鼻干燥、皮肤粗糙、大便秘结等现象大有益处。

秋燥致耳鸣 按摩可缓解

曾几何时，耳鸣只是人们眼中的老年病，但随着生活方式的变化，越来越多的年轻白领开始受到耳鸣的困扰。哪些原因让他们的耳朵提前衰老呢？该如何面对这种早衰？

病因：秋季上火诱发严重耳鸣

秋季是一年当中较干燥的时节，据广安门医院耳鼻喉科主任孙书臣介绍，这种秋燥极容易导致身体上火，而内热旺盛则容易诱发耳鸣等不舒服症状，尤其在很多生活不规律的年轻白领群体当中，上火、耳鸣已经成为常见的亚健康症状。

孙书臣认为，大多数年轻白领遭遇耳鸣的主要原因，一是较大的工作压力带来的情绪紧张、焦虑及因此造成的睡眠不佳；二是不规律的生活节奏，比如熬夜、加班导致身体机能紊乱；三是白领们习惯久坐，严重缺乏运动，饮食上缺乏节制，造成身体超重，引起内分泌失调。此外，与肥胖密切相关的高血压，也是导致出现耳鸣的原因之一。

耳鸣虽然不会直接危及生命，但长期的耳鸣会严重影响睡眠质量和生活质量。孙书臣提醒白领，如果出现连续不能缓解的

耳鸣，或者多次出现一过性的耳鸣，都应该及时就医。

预防：尽量少喝咖啡和酒

由于白领耳鸣跟情绪有着密切关系，所以要预防耳鸣的出现，一定要注意心理调节，多通过与朋友聚会等方式来释放工作上的压力。尽量保证生活规律，避免经常熬夜造成身体上火而诱发耳鸣。在饮食方面，要尽量少喝咖啡和酒，避免中枢兴奋造成耳鸣隐患。秋季饮食要尽量清淡，避免蓄积内火。少吃油腻和甜食，多摄入一些维生素B，可以有效预防耳鸣。

缓解：按摩鼓膜暂时减轻耳鸣

孙书臣认为，耳鸣的治疗是一个心理和生理治疗、药物和针灸治疗等方面的综合治疗过程，需要一段较长的时期。如果出现了耳鸣，可以采用一些方法来暂时缓解。第一，可以用手掌堵住双耳之后迅速离开，并反复多次，通过按摩鼓膜来达到缓解耳鸣的作用。第二，按摩合谷穴，直到感觉发热，可以起到不错的缓解效果。第三，可以每隔两小时点揉翳风穴一次（翳风穴位于耳垂后方的凹陷处）。

（阿新）