

业务指导:洛阳市卫生健康委员会

□洛健融媒
记者 崔宏远
通讯员 牛然

昨日(10月8日),寒露,这是一年中二十四节气第一个带“寒”字的节气,也意味着天气日趋寒凉。围绕寒露,有许多民间谚语流传至今,也在提醒我们关注健康,安度深秋。

今天,咱们跟着民谚学养生。

跟着民谚学养生 风寒露重秋更浓

01 关键词 保暖

寒露过后,昼夜温差变大,一早一晚,更是寒气袭人,要注重整体保暖,尤其是足部。

“白露不露身,寒露不露脚”

寒露节气一过,切勿赤脚,以防“寒从脚上起”。

“脚可以说是全身最怕冷的部位,容易受到寒凉刺激。”河科大二附院中医科主任赵英红介绍,从解剖学来说,足部离心脏最远,血液供应的路径长,加之脚的皮肤脂肪层薄,容易出现寒凉的情况。从中医角度来说,人体12条经脉中,有6条起源于足部,如果脚受寒凉,则会寒凝气滞,气不行则血瘀,继而影响全身脏腑功能。

寒露过后,要注意将夏季鞋袜更换成具有保暖性能的鞋袜,老年人以及患有下肢静脉曲张、下肢动脉硬化等病症者,可在睡前用40℃左右的热水泡脚,水中也可加一些性温热的中药,如艾叶、花椒、姜、红花等。

俗话说“吃了寒露饭,单衣汉少见”,进入寒露后,就不能再“秋冻”了,要注重整体保暖。

“春夏养阳,秋冬养阴”

寒露过后,温度持续走低,正是人体阳气收敛、阴精潜藏之时,养生除了注意保暖外,还应注意自身“养收”。简单来说,就是日常生活要学会“保本”,调整作息时间,尽量早睡早起,让“阴精收藏”,使“阳气舒达”;同时,还要坚持锻炼,增强身体的抵抗力和免疫力。

02 关键词 防病

寒露过后,骤然降温可导致多种疾病发生,其中,感冒、咳嗽等呼吸系统疾病最常见。

“秋冬雾,杀人刀”

赵英红说,寒露过后,大雾天气会逐渐增多,寒冷、干燥的空气过量吸入肺内,会加重肺部负担,如果不加以保护,容易诱发感冒、咳嗽等一系列呼吸系统疾病。有晨练习惯的老人,可以适当调整时间,最好等雾气散去或是气温升高一些再外出锻炼;同时,运动量不宜过大,出汗不宜过多,尤其是老年人,以防阳气损耗。

有胃病史的人常在此时病情复发,要避免吃生冷食品。需要特别提醒的是,秋末冬初,脑卒中进入高发期,有心脑血管病史、高血压病史的人,要提防突然而至的低温天气,做好保暖,减少外出,严防脑卒中。

“西风生于秋,病在肺”“在志为忧”

《黄帝内经》中记载,“西风生于秋,病在肺”“在志为忧”。意思是忧虑、悲伤就是秋季的情绪特点。有人因为深秋时节景色萧瑟,从而产生负面的悲秋情绪,肺气虚弱的人更容易中招。

中医认为,情绪可以概括为“七情”,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,其可以相互克制和影响。想要缓解悲秋情绪,要“喜胜悲”,即用高兴的情绪来战胜它,可通过向亲朋倾诉、参加体育锻炼、观看喜剧影视作品等来达成。

03 关键词 食养

中医认为,“燥”是秋季的主气。寒露后,天气转凉,不少人会出现中医上所说的“凉燥”症状,如口干、咽干、咽痛、干咳、鼻燥、皮肤干燥等,对付它要注重饮食调理。

“朝朝盐水,晚晚蜜汤”

寒露过后,饮食宜甘润,而这句话说的是白天喝点盐水,晚上则喝点蜜水,既能补水,还能起到养肺、润肠的作用。此外,每年寒露前后所采之茶称为正秋茶,饮“寒露茶”“菊花茶”也是不错的选择。

“立秋核桃白露梨,寒露柿子红了皮”

寒露时节,正是柿子成熟的时候,吃柿子除了能养肺护胃、清热法燥,还有“事事如意”的寓意。

“寒露收山楂,霜降刨地瓜”

寒露时节,山楂红了,吃山楂不仅有助于消化,还能活血通络,促进心脏健康。此外,不少地方还有寒露吃芝麻、石榴的习俗,这些食物有润肠通便、健胃保肝等功效。



扫码关注
《健康周刊》
官方微信公众账号



用抖音扫码关注
《健康周刊》
官方抖音号

