

寒露时节如何养生？ 记住“四不、五要”诀窍

“袅袅凉风动，凄凄寒露零。”10月8日，我们迎来“寒露”节气。此时节寒气渐重，常为昼暖夜凉。养生要注意哪些事？“四不、五要”诀窍分享给你。

“四不” 4个部位不能冻到

常言说“春捂秋冻”，但“秋冻”并不等于盲目挨冻。医生介绍，“秋冻”是指在秋季气温刚开始下降时，不要过早、过多增加衣物，让人体更能适应季节变化，提高免疫力。

那么，怎样判断何时该冻？何时该添衣？医生告诉你一个小诀窍：温度不低于20℃时可以适当“秋冻”，此时身体感受凉而不寒；若气温急剧下降，感觉非常冷，则不可一味坚持“秋冻”；气温降到15℃以下且持续两周以上就可以穿上秋冬衣服。

以下4个部位不建议“秋冻”

01 头颈不能冻

头颈部是寒气入侵的主要部位，会导致感冒、咳嗽、头痛等不适。

建议戴帽子、系围巾，有效保暖头部和颈部。

模仿“乌龟伸脖”动作，前后伸缩脖子，再左右转动，可有效缓解疲乏，改善颈椎功能。

02 腰腹不能冻

老年人阳气渐衰，腰肌劳损等症状受寒冷刺激容易加重，建议早晚出门时穿马甲。

广播体操里的腹背运动和蹲起运动，都能很好地温暖腰背，时常用搓热的双手捂在腰眼上，也有振奋阳气的作用。

03 脚部不能冻

俗话说，“白露不露身，寒露不露脚”。进入寒露后，要注意足部保暖，以免寒从足底生。

除了穿厚袜子、棉拖鞋以外，还可以利用晚上看电视的时间，站立踮起脚尖再放下，重复做至额头微微冒汗。

用热水泡脚可以舒筋活血，保养全身。泡脚时可重点按摩太冲、太白、太溪三个穴位，泡脚水温在38℃至42℃较合适，泡脚时间不要超过20分钟。

04 关节不能冻

天气变化、潮湿受凉会导致关节炎疼痛加重，尤其是膝关节。

气温下降时，滑液中的黏蛋白含量增多，滑液黏度增强，会影响关节活动。气温起伏多变，可采取“洋葱穿衣法”，像洋葱一样层层叠加式穿搭，避免着凉感冒。

小贴士：洋葱穿衣法

- 洋葱式穿衣，顾名思义，就是像洋葱一样一层一层穿搭，根据不同温度和环境自由穿脱。首先是贴身衣物，是吸汗速干层。这一层的主要功能是将皮肤表面的水分带走，如果内衣不能保持皮肤干爽，那么我们很快就会感到寒冷。
- 第二层是保温隔热层，这一部分主要是制造蓬松的空气隔热层，阻止热量的流失。这一层可以选择抓绒、羊毛、羊绒制品，或者一些小的羽绒和夹棉马甲。
- 第三层也就是最外层，是防风防水层，目的在于在保温隔热的衣物和外界的风雪之间制造一道屏障，有了外面的这层防风防水层，我们的保暖效果会好很多。最后，头部和手脚的保温也很重要。

“五要” 5件养生事要常做

01 寒露时节要这样吃： 减辛增酸 润肺防燥

减辛：辛味入肺，酸味入肝。秋天要少吃辛辣刺激、煎炸熏烤类的食物，如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱、酒等。

增酸：食酸有助于收敛肺气，可以适当吃些酸味的果蔬，如橘子、柠檬、石榴、番茄、乌梅、葡萄等，既能护肺，又可增强肝脏功能。

润肺：秋季养肺是关键，建议多吃养阴润肺的食物，如百合、银耳、莲子、南瓜等。

防燥：除了饮食滋润防燥，居住环境防燥也很重要，不妨在室内放个加湿器，预防秋燥伤人，缓解咽干、鼻干、皮肤干等不适。

此外，寒露时节宜“吃三样”：①吃芝麻，既可以强身健体，还能滋阴润肺通便。②吃柿子，可以养肺护胃、清热祛燥、化痰止咳、生津止渴。③吃冬枣，可以增强免疫力，提高皮肤弹性，保护心脑血管，促进肝脏解毒。

02 寒露时节要这样喝： 补充水分 朝盐晚蜜

每到气候变冷，患脑血栓的病人就会增加，有心脑血管疾病史的人群，尤其要注意清晨和晚间适量补水。

多喝水不是一股脑儿地猛灌白开水，白天喝点盐水，晚上喝点蜂蜜水，既能补充水分，又能抗衰老。

同时，喝蜂蜜水也可以防止秋燥便秘，起到润肺养肺、调理脾胃的作用。

03 寒露时节要这样养： 每天坚持这2个动作

揉足三里：按揉或敲打足三里穴，既能生发胃气、燥化脾湿，有助强身延年益寿，又能增强肠胃功能，促进脂肪代谢，辅助减肥。

弹指：中指的指尖是心包经的起点，而心包经是心脏的保护墙，常弹中指能促进气血循环，提高人体御寒能力。每天中午用双手拇指扣住中指用力弹出去，反复100遍左右即可。

04 寒露时节要这样睡： 早睡早起 避免熬夜

应对节后综合征，最主要的就是调整生物钟，让身体回到科学的作息规律上来。

秋三月宜“早睡早起，与鸡俱兴”，早睡可顺应阳气收敛，早起可使肺气得以舒展，需注意防止过度疲劳和熬夜。

05 寒露时节要这样动： 适量运动 调节情志

秋季是运动锻炼的好时机，可以根据个人情况选择不同的运动项目，开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量。

金秋十月，秋高气爽，适合出游赏秋、登高望远。闲暇之时多接触大自然，适当进行户外活动，如散步、慢跑、爬山等，可以放松身心，增强心肺功能。

（来源：CCTV生活圈微信公众号、健康中国微信公众号）

文明健康 有你有我 公益广告

