

今天是霜降。霜降时节天气渐凉,秋燥明显,而燥易伤津。霜降养生首先要重视保暖,其次要防秋燥,运动量可适当加大。霜降时节的饮食要注意健脾养胃润肺,防秋燥。在饮食方面,霜降节气的民间食俗很有特色。谚语有“补冬不如补霜降”的说法,就是认为“秋补”比“补冬”更要紧。

## 霜降后养生 五方面入手

霜降养生如何做?专家认为,霜降作为秋季的最后一个节气,此时天气渐凉,秋燥仍然明显,因此,霜降后养生首先要防秋燥,多吃莲子、百合、蜂蜜等润燥食品;其次注意保暖,特别是关节部位别受寒。

### 防秋燥:多吃莲子百合和蜂蜜

有关专家提醒,燥是秋季的“主气”,它对人体危害最大的部分是肺部。因为“肺主气而司呼吸”,它直接与自然界大气相通。燥邪从口鼻进入后,就直接伤肺。一旦肺部受到秋燥袭击,容易引起呼吸道和肺部感染等疾病,这时候也是流感、肺炎的频发期。秋季保健最重要的就是润燥润肺,从而减少感冒、哮喘等冬季病的发生。

深秋润燥,除多补充水分之外,可选吃芝

麻、核桃、百合、银耳、梨、甘蔗、荸荠、柿子、香蕉、萝卜、豆浆、乳品、蜂蜜等具有滋阴润肺功用的食物。还要“少辛增酸”,少吃葱、姜、蒜、韭、椒等辛味之品,而要多吃苹果、葡萄、山楂、菠萝、柚子、柠檬等酸味的水果和蔬菜。表现为口燥咽干、干咳痰少的人,可适当服用沙参、麦冬、百合、杏仁、川贝等。体质比较寒凉的人,则可以开始温补,比如依据个人饮食习惯多吃牛肉等。此时,经过霜打的菠菜营养价值高,也可多吃。

### 防“贼风”:外出和睡觉注意保暖

秋冬交替时节,早晚温差大,冷热失常,往往使人措手不及,风邪往往会乘虚而入,使人生病,中医称之为“贼风”。受到“贼风”侵袭,往往会全身酸痛,疲乏无力,还会引起咽炎、气管炎、口歪眼斜、面部神经麻痹等。因此,秋冬季也是面瘫高发季节。

此外,霜降节气也是慢性胃炎和胃十二指肠溃疡病复发的高峰期,老年人则容易患上“老寒腿”(膝关节骨性关节炎),慢性支气管炎也容易复发或加重。体弱者早晚要及时添衣,特别要注意膝关节和颈腰背部的保暖。

### 多锻炼:登山旅游心情好

金秋时节,菊黄枫红,景色宜人,既是运动锻炼健身的好时期,又是饱览大自然绮丽风光的好季节。宜外出登山旅游,不但“练腿脚抗衰老”,促进血液循环和新陈代谢,提高机体耐寒及抗病能力,还能增添雅趣,陶冶情操。

应多去户外开展力所能及的体育活动,如快走、慢跑、骑行、游泳、打乒羽、练太极剑以及跳交谊舞等。青壮年以及一些身体健康的老人和孩子,则可有意地让机体“冻一冻”,以免身热汗出,伤阴耗气,并为越冬打好基础。

### 护皮肤:常按头皮防脱发

秋天干燥的气候,除了引起呼吸系统的诸多燥症之外,还可导致口唇干燥、皮肤干裂以及毛发脱落。

秋季要注意保持皮肤水分,养颜护肤,最简单的办法就是每天洗脸后,用干净的毛巾敷在

脸上,吸干脸上和脖子上的水,并适当涂上营养霜。

为作好头发的养护,防止脱发,这段时间最好暂停烫发,用好的洗发剂。如果脱发多,可经常按摩头皮,促进血液循环。

### 生活:从作息上做起

在起居上要早睡早起,早睡能养阴,早起呼吸新鲜空气,以利舒肺,能使机体津液充足、精力充沛。

最起码一天三顿饭要定时定量,最好给自己设定二个时间表,然后严格遵守。这同时对睡眠时间产生影响,因为一些晚睡晚起的人是早中餐一块吃的,这种习惯必须要改,并不是说晚上吃夜宵可以弥补过来的,因为人的生物钟虽然可以前后移动,但总是在一定范围内。

一般胃消化功能不好的人,症状是吃一点就会饱,稍微多吃一点就会胃胀,特别在晚上多吃的,还会因为胃部滞胀而影响入睡。硬的、纤维类的东西不好消化,因而建议少吃多餐,如果还没到正餐时间,可以补充一些食物,

但不宜过多。食物以软、松为主,一些比较韧性、爽口的东西不宜多吃,因为这些东西最难消化。汤最好饭前喝,饭后喝也会增加消化困难。入睡前两三个小时都最好不要吃东西,否则容易影响入睡,如果觉得肚子空可以多喝水。

胃病的人应该戒烟、酒、咖啡、浓茶、碳酸性饮品(汽水)、酸辣等刺激性食物,这些都是最伤胃的。胃的脾性喜燥恶寒,因而冷饮也必须要戒,食物以热为好。

有两种饮料应该多喝,一是牛奶,二是热水。牛奶可以形成一层胃的保护膜,每天早上起床后先喝一杯牛奶;再吃东西,是再好不过的。多喝水,特别是热水,因为人在大部分情况下会把缺水误认为是饥饿。

### 延伸阅读

#### 霜降过后需防3种疾病

每年农历10月23日前后,太阳到达黄经210度时为霜降。霜降是反映天气现象和气候变化的节气。古籍《二十四气解》中说:“气肃而霜降,阴始凝也。”可见,霜降表示天气逐渐变冷,开始降霜。随着霜降的到来,作物、草木开始泛黄、落叶。

#### 霜降吃柿子不会流鼻涕?

霜降是秋季的最后一个节气。在此期间,我国很多地方都有吃柿子的习俗。民俗认为,霜降时节吃红柿子,不但可以御寒保暖,还能补

有关专家提醒说,霜降过后气温下降较为迅速,患有肠胃疾病、高血压及脑血管硬化的患者要特别注意,应避免剧烈运动,保持情绪稳定和心情舒畅,早晚减少外出,尽量避免受冷空气侵袭,是积极主动预防这3种疾病的有效途径。

筋骨,而且霜降这天吃柿子,整个冬天嘴唇都不会裂开。我国闽南也有“霜降吃丁柿,不会流鼻涕”的说法。



## 呼吸病患者平安度过秋冬

秋冬季节对呼吸系统疾病的患者来说是最怕过又必须面对的一道“坎儿”。由于近几年冬天不似以往那样寒冷,出现所谓的“暖冬”,温度时冷时暖,飘忽不定,更是给这类患者带来新的挑战。既往相对单一的预防措施——保暖防寒——已难以确保患者顺利过冬,预防措施也应与时俱进地调整为综合防范。对于呼吸系统疾病(如慢阻肺、哮喘、肺心病)患者情况则更复杂,由于其病因多达40余种且并发症严重,使得有针对性的预防措施难以简单操作。概括起来可以从以下几方面入手。

### “三因”制宜 减少复发

所谓“三因”制宜,就是“因时、因地、因人制宜。”总体来说,保暖防寒是冬季预防的原则,但在每年11月到次年3月这段呼吸系统疾病的高发期内,并不意味着只是保暖防寒。比如秋末冬初,可以不必急于添衣,民间“春捂秋冻”的道理就在于此,以增强身体对寒冷的适应性。深冬时节,则应避免晨起的户外活动,以减少冷空气对呼吸道的刺激。患者一定要深居简出,可以适当进行户外运动。有条件的患者可以选择到南方过冬,提倡的“孔雀东南飞”正是基于此理。

由于空气干燥和大气污染,更多

### 坚持治疗 未雨绸缪

临床发现许多老病人自以为“久病成医”,经有效治疗达到稳定期,便自行停止治疗,结果导致疾病的复发。而每次复发都会对患者的心肺功能造成叠加式的难以逆转的损害!所以,慢性呼吸系统疾病治疗的延续性意义重大。稳定期患者的治疗意义在于巩固疗效,减少发作、减轻痛苦、节省成本。其中,有条件者应坚持家庭长期氧疗(16—17小时/天),这不仅

### 增强意识 提倡“三早”

慢性呼吸系统疾病越来越成为威胁人类健康的杀手,带给患者与家庭的痛苦、社会的经济负担均是十分惊人的。以肺心病为例,我国慢性肺心病的患病率为0.46%。从肺部基础疾病发展为肺心病,一般需要10—20年。面对如此严峻的形势,在个体无力改变某些因素(如空气污染)的情况下,“三早”——早检查、早确诊、早干预便有了战略性的意义。

### 轻松呼吸 贵在坚持

焦虑和呼吸困难的患者常会出现浅快呼吸,导致通气死腔增大,增加了呼吸功耗。使患者因此改变了呼吸肌的使用方式,将最有效的通气压力产生于肋间肌而非膈肌。因此,除配合医生坚持治疗外,在纠正缺氧的前提下,应鼓励患者进行呼吸训练。

控制性呼吸训练——改胸式呼吸为腹式呼吸——是改变这种趋势简单

的阴霾天空笼罩下越发使得呼吸病患者度日如年。空气中可吸入颗粒物增多,粉尘更多,这些因素直接刺激患者呼吸道就好像雪上加霜的效应。因此,要尽量减少外出,尤其避免去公共场所如商场、影院等。必须外出时应戴口罩、帽子和围脖。另外还要注意勤洗手,热水泡脚,避免劳累。

这些做法的核心目的就是避免感冒和肺部感染。因为感冒和肺部感染是肺心病最常见的诱发与加重因素。寒冷气候人通过血管收缩以减少热量损失,而交感神经兴奋可使血压升高。一旦发生肺部感染,会加重本已虚弱的心脏负担,导致心力衰竭。

显著改善患者的肺功能,降低肺动脉压,提高运动耐量,减少发作次数,还能提高患者的生存质量和生存率。

由于慢性肺心病患者多为老年人(高峰年龄为60—70岁),普遍存在发病隐匿的临床情况。如发生呼吸道感染时,多不表现出典型的发热和白细胞升高,而是以精神不振、乏力纳差与痰的性状改变为多见。这种情况要及时就诊,以免延误病情。

在肺心病发展过程中许多环节是可逆的,如能早期发现,适当治疗,患者的心肺功能可以获得一定程度的恢复。对于高危人群,如长期吸烟与被动吸烟的人,长期暴露于职业性粉尘和化学物质的人(如教师、厨师等),长期生活在空气污染严重环境中的人,应提高防范意识。及时检查肺功能、心电图等。做到早确诊、早干预,将身体的、经济的痛苦和危害降到最低。

而有效的方法:取仰卧、半卧位或坐位,一手置腹部一手置胸部,经鼻腔深吸一口气,同时向上隆起腹部并使手感知。呼气时手下压腹部,通过收缩(吹气哨状)缓慢呼出。每分钟8次。每日练习2次,每次10分钟。逐渐增加时间和次数,争取成为自然呼吸习惯。