

中国二十四传统节气里的十八个节气,每年的公历10月23日或24日,太阳位于黄经210°时为霜降,属于秋季以来的最后一个节气,也预示即将进入冬季。霜降话养生,从饮食、起居、运动、精神等各方面都要有所调整,那么霜降如何养生呢?

## 霜未至 温已降

# 霜降养生五攻略

### 霜降饮食养生

“霜降”之时已经进入深秋,中医认为此季节属于五行中的“金”,对应肺脏。因此,此时饮食养生适合的是“平补”。适宜的食物有梨、苹果、橄榄、白果、洋葱、芥菜等。这些食物有生津润燥、清热化痰、止咳平喘、固肾补肺的功效。此时应少吃寒凉的食物,如海鱼、虾、各种冷饮等,以免伤肺引发疾病。天气干燥,水分就蒸发快,成人每

天通过皮肤能丧失水分600毫升。水能润燥,所以不要以为只有夏天出汗才应多喝水。从生理上说,人平时最少需水1500毫升,此时的一天饮水量再少,也不应少于2000毫升。最佳饮水是淡茶水与白开水,也可喝些添加蜂蜜的水果汁和蔬菜汁。粥能补水,且易消化,所以提倡早晚餐时宜有粥食。“霜降”后一般是进补的好时候,谚

语有“补冬不如补霜降”的说法,以保湿润健脾养胃为主,应该多吃些梨、苹果、白果、洋葱、雪里蕻。少吃冷硬食物,忌强刺激、暴饮暴食,还要注意胃的保暖。“春天吃花,秋天吃果”,白薯、山芋、山药、藕、荸荠,都是这个时节适宜吃的食物。此外,还可以多吃些百合、蜂蜜、大枣、芝麻、核桃等食物,也很有保健效果。

### 霜降运动养生

霜降一般在农历九月,一片秋高气爽的景象,此时肺金主事,运动量可适当加大,可选择登高、踢球等运动。登高既可使肺的功能得到舒畅,同时登至高处极目远眺,心旷神怡,可舒缓心情。也可选择广播体操、健美操、太极拳、太极剑、球类运动等。大家在外出登山、欣赏美景的时

候,一定要注意保暖,尤其要保护膝关节,切不可运动过量。膝关节在遇到寒冷刺激时,血管收缩,血液循环变差,往往使疼痛加重,故在天冷时应注意保暖,必要时戴上护膝。老年人运动时,不宜做屈膝动作时间较长的运动,要尽量减少膝关节的负重。倒行行走术是秋季强身健体、防病

祛疾、延年益寿的最佳健身方式之一。因例行是一种反序运动,能刺激前行时不常活动的肌肉,促进血液循环,提高肌体平衡能力。又因倒行是人体的一种不自然活动方式,迫使人们在锻炼时精神集中,以训练神经的自律性。对防治秋季常见的焦虑、忧郁等不良情绪等有良好的效果。

### 霜降睡眠养生

霜降时节最好的调养方式就是要睡眠充足,早睡早起,睡眠养生的早起,能够使人提前觉醒,精力充沛,从而避免秋乏的发生。“秋季早睡早起,冬季早卧晚起”是此时主要的睡眠养生之道。具体睡眠时间,建议每晚亥时(即9点-11点)休息,争取在子时(11点-1点)入睡。因为子时是阳气最弱、阴气最盛之时,此时睡觉,最能养阴,睡眠质量也最佳,往往

能达到事半功倍的养生效果。夜晚睡觉时,如果温度调节不当,很可能会因受冷而感冒,或引发风湿病。立秋后,温度一段时间内还会在30℃以上,一般情况下,身体健康的年轻人,晚上室内温度可低于室外温度8℃左右。在睡眠前开空调使卧室达到容易入睡的温度,但为了防止感冒,一般不宜低于26℃。睡眠时适宜的相对湿度应为60%~70%。使用空调时要注

意湿度的维持。人们一般在光线较暗的环境里更容易入睡。床铺宜设在室中幽暗的角落,或以屏风或隔窗与活动场所隔开,窗帘以冷色调为佳。如无法在入睡时降低光照强度,可以用眼罩帮助隔光。睡前避免蓝色灯光。蓝色灯光就像日光一样,夜晚的时候应该使用颜色偏黄的灯泡。金黄色或红色调的灯罩能够模拟自然的夜光,帮助睡眠。

### 霜降保暖养生

民间有谚语:“寒露脚不露”。而霜降在寒露之后,更应“脚不露”,由于天气逐渐转凉,一旦脚着了凉,很容易引起感冒、腹痛、腰腿痛、妇女痛经和泻经等病症。添衣与否应根据天气的变化来决定,只是不宜添得过多,以自身感觉不冷为准。一般来说,老人衣着应以质轻暖为宜,年轻人穿衣不可过厚,婴幼儿体温调节能力低,应以保暖为主,但

切忌捂得过厚、出汗。常言道:“出门需防三、九月”“若要安逸,勤脱勤着”,因此应多备几件秋装,做到酌情增减,随增随减。寒从脚下起,脚部一旦受寒,很容易引起感冒或腰腿痛等病症,因此秋冬季脚部保暖尤为重要。脚部保暖要有合适的鞋子和袜子。鞋子的尺码应稍大些,最好垫一双棉鞋垫,脚放在里面要有点空间。其次,鞋底应稍高些,这

样可以起到与冰冷地面隔寒的作用。秋冬季最好每天用温热水泡脚,步行半小时以上,并坚持早晚搓揉脚心。秋冬过渡时节,不仅出门在外要注意防寒保暖,在家也要随时预防感冒着凉。如,可用冷水洗脸以加强人体的抗寒能力;勤晒被褥让紫外线杀菌;多喝热水促进新陈代谢;多吃御寒食物以生热。

### 霜降精神养生

秋天是宜人的季节,但随着气温降低,日照减少,秋雨绵绵,花木凋谢,给人一种凄凉、垂暮的感觉,容易产生忧郁、烦躁等情绪变化。中医认为,秋五行属金,内应于肺,而肺主气,司呼吸,在志为忧,肺气虚,机体对不良刺激耐受性下降,易产生悲忧情绪。特别是老年人易产生垂暮之感,诱

发消极情绪,严重者,终日郁郁寡欢,少语懒言,很容易患上抑郁症。因此,秋季精神养生的关键是要克服这种悲凉忧郁感觉,树立乐观精神。防止抑郁症要注意心理调适,保持积极乐观的情绪,做些自己喜欢做的事情,勤于锻炼,投入大自然,凉爽的秋季正是外出旅游的好时机。

首先,要宁心安神,保持与世无争、自乐其中的心态,要有事业责任心和生活目的,静心养气;其次,多与外界接触,多晒太阳,不要老呆在室内,空气中有很多有益健康的负离子;第三,笑能排忧愁,笑能解除烦恼,调整人的心理状态,也能振奋精神,另外也可通过参加集体活动以及朋友聚会等活动来充实生活。

## 如何保护呼吸道

# 外出回来,给鼻子“洗洗澡”

在漫漫人生路上,每一秒钟都有无限可能,这也是生命之魅力所在。而在这些事中,只要是与健康沾边的,人们都会打起十二分的精神,对它高度关注。架构呼吸健康,鼻子首当其冲。

人从学会呼吸那一刻起,就开始了与各种各样的疾病做斗争的旅程。呼吸不只是我们生命的起步,也是我们健康生活的第一步,而鼻子则是防卫呼吸健康的第一道防线,是空气的“加工厂”,有着净化、过滤空气的作用,是顺畅呼吸的有力屏障。

据一项医学调查研究显示,在所有的

门诊病人中,有60%的人所患疾病是由呼吸系统异常所引起的。在2006年全国部分城市及农村前十位主要疾病死亡原因的统计中,呼吸系统疾病在城市的死亡病因中占第四位,为13.1%;在农村占第三位,为16.4%。可见,呼吸的健康至关重要,而一个健康的鼻子更能守卫我们的呼吸健康。为什么“受伤”的总是“我”?该给鼻子洗洗澡了。

然而不堪的是,愈发严峻的空气污染,时常出现的雾霾天气,都让鼻子受尽“煎熬”,早已超过鼻腔的自净能力。警惕性高的人会同:雾霾天,我们怎么呼吸?

医生们都在尽力解答大家的疑问,但也无奈:环境一直那样,总不见得永远戴口罩喝百合炖雪梨吧。鼻子一旦“罢工”,生命之花还会尽情绽放吗?所以,护鼻势在必行。但是怎么“护”呢?

耳鼻喉科的专家医生给鼻炎患者支招:早上用热毛巾捂鼻子,外出回来用清水洗鼻腔等;另外,室外空气不好,但关上窗户呆在家里也不是一劳永逸的解决方法,既然普通口罩都阻挡不了PM2.5,关窗怎么能做到呢?所以医生建议大家,在室外污染较低的时候开窗引入一些新鲜的空气,感觉到空气流通了再关上窗户。

## 健康新知

### 女人压力大更伤“心”

压力对心脏健康的损害男女有别。美国一项最新研究显示,女性比男性因压力导致心脏病的风险更高,且当承受压力时,有心脏病的女性易出现严重并发症。

心脏病在全球范围都是导致死亡的主要疾病之一,通常男性患者数量更多,不过在50岁以上的人群,男女发病几率接近。先前有研究发现心脏病同压力存在关联,因为压力能诱发危害心脏健康的不良生活习惯,如吸烟、酗酒和暴饮暴食等。压力还会提高人体的应激激素水平,引起血压上升,心率加快,最终会导致心脏病。

最新研究发现,压力或能改变血栓的形成方式,处于压力之下的女性更易出现血栓形成的早期征兆,这一过程称为“血小板聚集增加”。血栓能阻塞动脉,导致心脏病发作。流向心脏病患者心脏的血量会减少,出现心肌缺血,损害心脏肌肉,导致心脏泵血能力变差。

美国北卡罗来纳州杜克大学医学中心扎伊纳布·沙马德博士说:“心理压力和心血管疾病存在关联广为人知。这项研究显示,心理压力对心血管健康的影响有男女差异。”她表示,医生在诊治心脏病患者时应考虑到压力对女性的影响更甚这一事实,并采取一定程度的保护措施。

### 胖子的肝脏老得快

美国加州大学洛杉矶分校公共卫生学院的人类遗传学和生物统计学教授史蒂夫·霍瓦特利用一种名为表观遗传时钟的老化生物标志物发现,肥胖的人肝脏衰老得更快。相关研究成果刊登在《美国国家科学院院报》上。

研究人员选取了近1200份人体组织样本,其中包括140份肝脏组织样本,并评估了肥胖对这些肝脏组织的影响。结果发现,体重指数(BMI)每增加10,肝脏的表观遗传年龄就会增加3.3年。比如,一位身高1.65米、体重为63.5公斤的女性BMI为23.3,另一位与她身高相同,但体重为90.7公斤的女性BMI为33.3,后者的肝脏就会比前者的肝脏衰老超过3年。

研究者表示,对于某些人群来讲,肥胖导致老化的表现非常明显,有的甚至可以达到10年。而通过外科手术治疗引起的体重快速降低并不会在短期内逆转衰老进程。这项研究有助于科学家研究肥胖和器官的衰老机制,为减缓肥胖带来的健康问题提供新的思路。

### 睡得好比睡得久重要

据美国芝加哥大学的研究者发现:老年人失眠更多是由于休息质量不佳和其他健康问题造成,而不是因为他们的总睡眠时间不够充足。

伴随着衰老,患有失眠症的老年人数量不断增加。研究表明:有近50%的老年人至少存在一种失眠症状。专家认为老人失眠与心脏病、跌倒、认知功能和活动功能下降之间存在着关联。

研究人员选取了727名老年人,要求他们佩戴相关仪器,测量了他们的睡眠模式、睡眠过程中的动作和对睡眠的体验和感受。结果显示:大多数老年人睡眠时间充足。然而,他们仍然抱怨醒得太早或是没有得到充分休息。研究人员分析,老人对睡眠质量不佳的主观性抱怨,有可能是因为生活质量下降或其他健康问题所引起的,老人应该引起重视,及时检查身体的异常表现。