

# 寒 露

## 时节这样养生

### 寒露已至养肾忙

秋季，肾脏需要大量的温补食物，少吃寒凉食物。《饮膳正要》里说：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮。”因此，秋季不适合吃太多阴寒食物，比如说蔬菜里面的苦瓜、茭白、竹笋等等，水果里面的梨、西瓜、柿子、猕猴桃等等，吃的时候要适量。

有几种食物具有一定的补肾效果，比如：韭菜，韭菜不仅味道鲜美，而且营养丰富，多吃韭菜具有温阳补肾的作用。

羊肉，李时珍在《本草纲目》中说：“羊肉能暖中补虚，补中益气，开胃健身，益肾气，养胆明目，治虚劳寒冷，五劳七伤。”羊肉有益气补血开胃的作用，秋季正是吃羊肉的好季节，尤其是冬季胃寒的人群，可以帮助减轻怕冷的症状。

山药，《本草经读》说：“山药，能补肾填精，精足则阴强、目明、耳聪。凡上品之药，法宜久服，多则终身，少则数年，与五谷之养人相佐，以臻寿考。”所以，凡肾虚之人，宜常食之。

小米，所谓“人食五谷而化精”，就是说，五谷具有养精气，补肾气的作用。小米具有补肾壮腰之功，肾虚腰痛者，最宜食用。

虾，中医认为，虾性温，味甘、咸，入脾、肾经，具有补肾养血等功效。

凡因肾气虚弱、肾阳不足所致

寒露已至，露气重而稠，稠而将凝，再过

几天，将凝为霜降。根据中医五行理论，秋季属金，金

生水，而水对应肾。如果在这个季节对肾脏进行适当的养护，这对我们肾的保养能起到事半功倍的效果。

的腰脚软弱无力，宜多食虾。

此外，适当运动，对于滋阴补肾很有好处。阳光好的天气里，应该多到户外活动。在日常生活中，还可以经常自我按摩腰部，看似不起眼的小动作，补肾的作用却不小。

### 寒露过后防感冒

俗话说，“吃了寒露饭，单衣汉少见”。进入寒露后，我们将彻底告别炎热，昼夜温差加大，早晚气温较低，因此要特别注意防寒保暖，稍有不慎，就容易被寒气侵袭，伤风感冒。

在这个季节，一定要把预防感冒摆在重要位置。

第一，及时添衣。这个时候，最好不要穿短袖、短裤了，以防凉气侵入体内。俗语有云“白露身不露，寒露脚不露”。保暖最重要的部位其实是脚部，夏天和初秋的时候，很多人习惯光脚穿凉鞋，这时候可不能再这么穿了。袜子是必需品，鞋子也要选择舒适保暖的类型。有些人体寒，进入秋季会有

脚底发凉的症状，这样的情况不妨试试睡前用热水泡脚，这是一条很好的养生之道。

第二，勤洗手。秋季是病毒容易传播的季节，有些病毒可以在患者手摸过的地方存活3个小时，因此，勤洗手可以有效地预防感冒。

第三，勤通风。虽然这个时节天气转凉，但人也不能整天闷在屋里，关着窗户。如果空气不能顺畅流通的话，就容易滋生感冒病毒。所以勤开窗、勤通风是预防感冒的必备工作。

第四，多喝水。大量的水可以将病毒从身体中带走，但是要注意不能一次大量补水，而是要少量多次。

第五，补充维生素D。适当补充些维生素D有助防感冒。春天和夏天的日照强烈，人体可以通过阳光的照射获得充足的维生素D，但是秋冬季节，一些人的维生素D摄入量就不够了。这时候就要从食物中摄取足量维生素D，优选深海鱼类、鱼肝油等，还可以喝牛奶吃鸡蛋、动物肝脏等。

(据《北京晚报》)

## 嗓子冒烟疼是心梗前兆

有时还会以胃疼、牙疼、肩膀疼等症状表现出来

急性心肌梗死的发生常被认为是突然地、无声无息地。其实不然，急性心梗大多有预兆，一定要提高警惕，及时就医。

7月初，64岁的范先生像往常一样晨跑回家，突然嗓子感觉一阵冒烟似的火辣辣地疼，紧接着不舒服的感觉从嗓子往下蹿，胸前一大片都觉得压痛。范先生以为是上火了，拿起凉白开喝了几大口，但情况并未缓解。随后几天，范先生发现，每次跑步都会感觉胸口憋得慌，嗓子也跟着疼，停下来休息一会儿就好了，再跑还不行。这其实是典型的劳力型心绞痛，劳累诱发，休息缓解，但范先生根本没往这方面想，只是去药店买了一盒润喉糖，认为嗓子“冒烟”时含一粒会舒服很多。直到8月初的一天，范先生做午饭时，剧烈的嗓子疼痛再次袭来，这次跟以往不一样，就像着火似的，而且胸口像压了一块巨石，伴有全身大汗，老伴儿马上拨打了120。范先生被送到医院心脏中心，通过造影检查，确诊为急性心梗，三支血管都有严重狭窄，紧急手术开通血管后一个多月来，患者再也没出现过嗓子冒烟疼的症状。

心梗，尤其是急性心梗，绝大多数都会提前一两个月用各种各样的方式提醒人们。但人的内脏有肋骨的重重保护，所以疼痛定位不会像皮肤表面那么准确。疼痛传递的位置具有不确定性，可能是胃疼、牙疼、嗓子疼、肩膀疼。五花八门的疼痛特别容易误导患者，导致很多人自行服用止疼片、胃药、治疗嗓子疼的药，去口腔科、骨科、耳鼻喉科，就是想不到去心内科看。建议患者及家属一定要留意心梗发作前的几个征兆，及时就医。比如，出现胸痛发闷，走路爬楼梯时加重，休息后缓解，要引起高度重视；胸痛的同时频繁想上厕所，这是心梗相关的胃肠道反应；双眼出现黑矇，说明心肌缺血加重，已经影响到大脑供血；出现恶心呕吐、心率加快，一定要马上就医。

(据《生命时报》)

