

霜降养生 应早睡早起重“平补”

10月24日是霜降。“气肃而霜降，阴始凝也”。霜降指的是天气逐渐变冷，露水凝结成霜，是秋天的最后一个节气。

针灸推拿康复科专家叶勇介绍，中医认为四时气候、地土方宜、周围环境等因素对人体生理病理有不同程度的影响，既强调人体内部的统一性，又重视机体与外界环境的统一性，这就是中医学“整体观念”的主要内容。应用到实处就是我们要根据每个节气的不同特点进行适当的养生活动。

霜降气温变化剧烈，昼夜温差增大，受寒凉气温的影响，人体皮肤和皮下组织血管收缩，周围血管阻力增大，促使血压升高，影响心脏血液供应，会有诱发心绞痛和心肌梗死的危险。

而中老年人体质弱，难以抵抗外界环境剧烈的变化，极易导致中风。因此，在深秋季节，患有高血压、高血脂、冠心病、胃病、慢性支气管炎及风湿病等疾病的人应加倍小心，科学合理安排生活。

霜降应“平补”

根据“四季五补”，即春要“升补”、夏要“清补”、长夏要“淡补”、秋要“平补”、冬要“温补”的相互关系，霜降时节的饮食原则应以滋阴润肺为宜，应“平补”。

为了应对秋燥，可以适当食用一些甘寒汁多的食物，如梨、柚子、甘蔗、香蕉、柑橘等各类水果，蔬菜可适食胡萝卜、冬瓜、银耳、莲藕及各种豆类制品等，也可服用白木耳、芝麻、蜂蜜、冰糖等食品以润肺生津，可以防止秋季容易出现的口干、皮肤粗糙、大便干结等秋燥现象。

叶勇提醒，进补讲究因人而异，脾胃虚弱者、老年人或慢性疾病患者进行食补时，以健脾补肝清肺为主，应选用气平味淡、作用和缓的食物，食温热熟的食物，以汤类、粥类为适宜，既营养滋补，又利于吸收，可增强体质，保持旺盛活力，预防和减少疾病的發生。

早睡早起 适量运动

同时，在起居、精神等方面要合理安排与调整，要从秋季所适宜的早睡早起，慢慢过渡到冬季所适宜的早睡晚起。避免阳气外泄，伤耗阴津，导致抵抗力下降。

“霜叶红于二月花”。霜降过后，枫树等树木在秋霜的抚慰下，开始漫山遍地变成红黄色，如火似锦，非常壮观。适当的运动锻炼对身体是非常有好处的。

运动中，人的体温调节机制处于紧张状态，有助于提高肌体对外部环境的适应能力，提高心血管系统功能，为入冬做好准备。

秋季气候比较干燥，应选择舒缓、运动量不大的锻炼项目，如慢跑、散步、登山等，在早晨或傍晚适时有度地进行。需要注意的是，每次运动前都要做好准备活动，运动时间不可过长，以微出汗为宜。

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。锻炼结束后应休息好，注意动与静的合理安排，达到运动强身的目的。

中医养生小妙招

霜降养生，叶勇建议大家可以做艾灸和按摩。秋天最怕“阳气不降”而出现秋燥，可以艾灸涌泉穴，可以起到健身强心，益寿延年，引火归元的作用。

方法：将艾条点燃后，靠近涌泉穴，施予温和灸，以使穴位局部感到潮热舒适为宜，每次灸20分钟左右，每日或隔日1次，每月10次。

晚秋时节，草枯叶落，人容易出现意志消沉、抑郁不乐等情绪，可以横擦胁肋部，以达到疏肝解郁的功效。

方法：以手掌根部着力于腋下，单向由上而下推擦，用力要稳，由轻渐重，有一定透力，推进速度缓慢均匀，反复推擦数十次，以温热和舒适为宜。

秋季养生对于保持身心健康十分重要，尤其要注意预防秋燥、防秋郁、防湿邪、防贼风。（徐媛）

