

“袅袅凉风动，凄凄寒露零”，10月8日是寒露节气，秋意渐浓，冬天的脚步越来越近了。中医理论认为，“春夏养阳，秋冬养阴”，此时自然界万物敛藏，因此，处于寒露时节的深秋，养生要顺应四时规律，收藏阴精，使精气内聚，提高身体的抗病御邪能力。在生活起居方面，建议大家最好做到：饮食多滋阴，穿着别露脚，早睡不熬夜，情绪莫焦虑。具体如何做呢？请看专家给出的以下建议。

□ 蔡富根/整理

冬天的脚步越来越近了

寒露时节，多“甘”少“辣”防秋燥



饮食篇

饮食调养应以滋阴润燥为宜

寒露节气前后，空气较为干燥，“秋燥”易伤人。保健专家提醒说，公众在饮食调理上应适当多食甘、淡滋润的食品，少吃或不吃辛辣烧烤食品。

“如调养不当，人体会常常出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列的秋躁症状。所以暮秋时节的饮食调养应以滋阴润燥为宜。”天津中医药大学第一附属医院营养科李主任说。

如何远离“秋燥”困扰？保健专家建议，要多喝水，尤其是蜂蜜水，同时，多吃雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、提子、石榴、香蕉等水果，既能补充人体所需水分，又可防止因“秋燥”而引起的便秘，起到润肺、养肺的作用。

此外，还应多食用芝麻、糯米、粳米、乳制品等柔润食物，同时增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、山药等以增强体质。

寒露过后 手脚发凉可喝三红汤

天气寒冷，很多女性朋友手脚冰凉的毛病又犯了。给大家推荐一款由红豆、红糖和红枣一起煮成的三红暖身汤。

红豆性平，有健脾利水、清热除湿、消肿解毒的功效。女性尤其适合吃红豆，因为其富含铁质，有补血的作用。红糖性温入脾，具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化淤的作用。红枣富含钙和铁，是补铁补血的不错选择。这三类食物相互配合，能增加铁的摄入，提高身体耐寒能力。

具体做法是，红豆250克，红枣15~20枚，红糖适量。把红豆洗净，挑出杂质，浸泡两小时。红枣洗净，去核。锅中放入红枣、红豆，加入600毫升左右水，倒入红糖。大火煮开，保持沸腾状态约半分钟左右，香味散出开小火。焖到红豆熟烂，就可以喝了。需要提醒的是，三红汤含糖量较高，不适合有糖尿病的女性朋友喝，腹胀、体质燥热的人也不适合。

寒露宜润肺 “二冬”益处多

中医认为“肺为娇脏”，因此要在寒露时节好好呵护肺脏；又因干燥，令口、唇、舌、咽不适，需以滋养阴液的方法来调理，所以在此节令“滋阴润肺”是中医养生的核心。常用的食物有梨、雪耳、百合、甜杏仁(南杏)、白萝卜、莲藕和马蹄，药食兼用的有麦冬、天冬、北沙参、玉竹和石斛等。

两款时令养生美食

▲二冬炖乳鸽



材料：麦冬和天冬各6克，蜜枣一颗，乳鸽一只(两人分量)。

做法：乳鸽，去毛和内脏后洗净；将各食材放入炖盅内，加水500毫升，微火炖90分钟，用盐调味即可。麦冬和天冬是养阴清热、润燥生津、清心润肺的最佳古方。现代医学研究发现，本方还有降血糖、保护免疫器官的功能，对呼吸道有抗炎和祛痰的作用。白鸽肉所含的对人体有益的营养成分均高于其他禽畜肉，而且所含的脂肪量少，易于消化和吸收。

▲杂锦炒肉丁

材料：莲藕、马蹄、西芹和鲜百合各50克，南杏30克，猪瘦肉150克，生粉、花生油和盐各少许(3人分量)。

做法：莲藕、西芹切粒，马蹄去皮切粒，猪瘦肉切成细粒；南杏用沸水浸30分钟后去衣；瘦肉粒用油、盐和生粉拌匀，入锅炒至刚熟铲起；将各食材入锅炒熟，加盐适量，再倒入已炒熟的瘦肉粒，翻炒几下即可上碟。

寒露补肝益肾茶

大枣莲子银杏茶 红枣5颗，莲子10克，银杏茶5克。将莲子用清水浸泡2~3小时，红枣去核撕成块，将它们一起放入锅中，加入1000毫升水，大火烧开后转小火煮至莲子熟透。银杏茶置于杯中，冲入煮好的汤水及果肉，加盖闷3~5分钟即可。此茶具有养阴补肺、益气养血、清热润燥、止咳平喘、健脾和胃、降压、调理五脏等多种功效。

桂圆茶 桂圆肉(干)15克，加800~1000毫升水，煮开后转小火继续煮至桂圆的色香味都释出，具有养血健脾、补心安神、补虚之功效。

莲子茶 茶叶10克，莲子30克，冰糖20克，将茶叶用开水冲泡后取汁。另将莲子用温水浸泡2小时后，加冰糖炖烂，倒入茶汁拌匀即可。此茶具有健脾益肾的功效。

多吃三种根菜

萝卜最好生着吃 萝卜可算得上是第一“根菜”了。《本草纲目》记载，萝卜能“大下气、消谷和中、去邪热气”。其实“生吃萝卜”这种民间吃法是很健康的，特别是吃完肉等油腻食物后，生吃萝卜可解腻爽口、消食顺气。同时，生萝卜还能促进胆汁分泌，帮助消化脂肪。

很多人生吃萝卜时习惯把萝卜皮剥掉，其实萝卜中所含的钙有98%在萝卜皮内，所以，萝卜最好带皮吃。

红薯应该做主食 红薯也是非常好的根菜，它里边几乎不含脂肪，膳食纤维却十分丰富，对于促进胃肠蠕动、防止便秘有很好的作用。此外，与大米白面相比，吃红薯血糖上升速度慢，饱腹作用强，每天的总淀粉量还有所下降，能帮助预防肥胖和糖尿病，还有利于控制血压。纤维多了，矿物质也多了，对于提高一天的营养质量大有帮助。

莲藕“补弱”效果好 莲藕最主要的药用价值就是“补弱”了，老幼妇孺、体弱多病者最好多吃一些，生吃、煮熟都可以。买莲藕要挑选外皮呈黄褐色、肉肥厚而白的。煮的时候也不要用铁锅，以免食物变黑影响美观。

祛病篇

寒露时节 如何预防秋冬疾病

▲少吃生冷 避免急性胃肠炎

寒露后，人体的消化功能逐渐下降，肠道抗病能力也相对减弱。如继续生食大量瓜类水果，或直接食用从冰箱里取出的饮料和食物，就可能发生腹泻、痢疾等急慢性胃肠道疾病。容易上火的食物尽量少吃，饮食结构要以清淡为主；在吃海鲜和烧烤时，一定要注意新鲜度。烹饪时一定要加入生姜、料酒以祛寒解毒；秋天应慎食瓜类水果，脾胃虚寒者尤应禁忌。

▲预防心脑血管病

秋季冷暖多变，寒而复暖，暖后又寒，使人防不胜防。在晚秋时节，心肌梗死的发病率明显提高，高血压病人在秋冬之交，血压往往要较夏季的血压增高20毫米汞柱，容易造成心脑血管血液循环的障碍。因此，预防秋季感冒对心脑血管病患者而言相当重要。

▲做好保暖预防哮喘与过敏

据临床统计，天气变化占哮喘病发作原因的四分之三以上，其次为疲劳、过敏、饮食不当等因素。从时间上看，每年的十月是哮喘病的高发季节，气温的降低直接对哮喘有诱发作用。中医理论认为，哮喘一病，宿根为“痰饮伏于内，胶结不去”。一旦气候变化，就容易引动发病。所以，大家应当非常注意这个时节的天气变化，当有冷空气过境时，要提早预防，做到有备无患。深秋时要及时增加衣被，早晚出门最好能戴上口罩，以减少冷空气的直接刺激。

过敏性哮喘除了天气变换引起外，还有一个重要的因素，那就是过敏原。秋季的温度和湿度都明显低于夏季，空气中的浮尘增多，尘螨也在家里到处滋生，花草树木开始了新一轮的新陈代谢，家中的宠物也开始换毛，这些都是非常容易过敏的物质。少数秋季常吃的食品同样也会引起过敏症状，如：螃蟹、桃子、羊肉、鸡蛋、牛奶等。

▲痛风患者少食肥腻

深秋天气转冷，人体进食中枢受到寒冷刺激，引起食欲增加，饭量增大，若多食肥甘厚味，则体内血尿酸产生过多，容易发生痛风。在当前季节，应多饮水，以促进尿酸排出，防止结石形成。为防止夜间尿液浓缩，可在临睡前或半夜增加饮水量。并要维持正常标准的体重，若体重过重应慢慢减重，减重以每月减轻一公斤以内为宜，不宜快速减肥和断食(会使细胞崩解产生大量尿酸)，以免引起痛风发作。

嘌呤摄取量每日应在100~150mg以下，尤其应该限制摄取富含嘌呤的食物，如动物内脏(肝、肾、脑等)、海产(鲍鱼、蟹、龙虾、三文鱼、沙丁鱼等)、贝壳食物等，勿食用鱼的外皮(鱼皮也含丰富嘌呤)。



▲做好保湿预防皮肤瘙痒

老年皮肤瘙痒是常见疾病，通常以躯干为主，大腿内侧和小腿屈侧、关节周围也常见。痒为阵发性，轻重和持续时间不一，吃了刺激性食品或温度升高时易诱发或加重。在这个季节，沐浴不宜过勤，不用碱性大的肥皂，可用香皂或硫磺皂，或用些润肤露湿润肌肤；保持大便通畅，有利于排除体内积聚的致敏物质，避免诱发瘙痒。

养生篇

寒露脚不露！拥有不感冒的秋天

▲寒露脚不露

“寒露脚不露”告诫人们寒露过后，要特别注重脚部的保暖，切勿赤脚，以防“寒从足生”。中国中医研究院医史文献研究所庄乾竹表示，因为两脚离心脏最远，血液供应较少，再加上脚的脂肪层很薄，因此，保温性能差，容易受到冷刺激的影响。研究发现，脚与上呼吸道黏膜之间有着密切的神经联系，一旦脚部受凉，就会引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩，纤毛运动减弱，人体抵抗力下降，因此，足部保暖格外重要。寒露过后除了要穿保暖性能好的鞋袜外，还要养成睡前用热水洗脚的习惯，热水泡脚除了可预防呼吸道感染性疾病外，还能使血管扩张、血流加快，改善脚部皮肤和组织营养，可减少下肢酸痛的发生，缓解或消除一天的疲劳。

▲练“弹指功”提阳气

很多朋友冬天怕冷，容易手脚冰凉，中华养生瑜伽协会会长迷罗表示，如果在寒露之后开始练练“弹指功”，可以让这些状况会得到改善。

“弹指功”非常简单，可以每天中午用双手拇指扣住中指用力弹出去，反复一百遍。当然，可以不必局限于一百次这个数目，次数越多越好，有空就弹弹。中指的指尖是心包经的起点，而心包经是心脏的保护墙，寒露之后，人体的气血开始流注心包经，所以常弹中指，能够促进气血循环，提高人体的御寒能力，也就不容易手脚冰凉、畏寒了。

▲适当食补不能少

寒露后也可以适当食补，这里推荐一道菜，即山药胡萝卜炖羊肉，这道汤具有补体健脾，提升元气的作用。怕吃羊肉上火的朋友，可以配着喝些菊花茶，菊花是清热去火的，还可以润肺补肾。如果不喜欢吃羊肉，可大椎穴以喝五豆粥，即用小米配上红、黄、黑、绿、蚕豆五种豆子，熬粥喝，它能调和五脏，濡养肠胃，提升机体的免疫力。为了增强进补的效果，闲暇还可以多敲敲足三里(外膝眼下四横指)，以提升脾胃运化功能。

泡脚水里加3样宝 胜过吃人参



民间有个说法：热水泡脚，赛吃人参，富人吃补药，穷人就泡脚。这话是有科学道理的。

最佳泡脚时间段是晚上9点

因为晚上9点是肾经气血比较衰弱的时辰，在此时泡脚，身体热量增加后，体内血管会扩张，有利于活血，从而促进体内血液循环。同时，白天紧张了一天的神经，以及劳累了一天的肾脏，都可以通过泡脚在这个时候得到彻底放松和充分的调节，达到最好的养肾效果，而且人也会因此感到舒适。

身体健康的人泡脚、泡温泉都没问题，但特殊人群要注意。例如心脏病、心功能不全患者，低血压、经常头晕的人，都不宜用太热的水泡脚或长时间泡温泉。

秋季泡脚要加3样宝

1、生姜祛寒

生姜在中医上属于辛温解表药，有祛寒解表的作用，而且毒副作用较小。现代医学认为生姜能够刺激毛细血管，改善局部血液循环和新陈代谢。怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜泡脚。

2、艾草温肺

用艾草泡脚还能够改善肺功能，对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有好处。艾草泡脚的方法和生姜泡脚的方法相近，一般取30~50克(一小把)干艾草煮水泡脚，煮法与前面提到的相同。

3、桂皮消肿

桂皮，又称肉桂、官桂或香桂，它与花椒都是家庭中常用的香料，二者都有温肾阳的作用。用它们泡脚，对于因肾病引起的浮肿有较好的缓解作用。

□据《家庭医生》《广州日报》《健康时报》等