

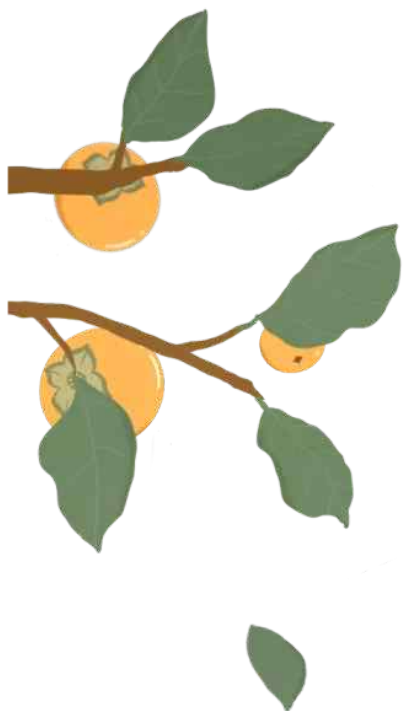
【科普】霜降将至，秋冬养生正当时

台州市立医院 前天

点击蓝字，轻松关注



秋去冬来万物休
唯有柿树挂灯笼



霜降养生

霜降，这是秋天过渡到冬天的最后一个节气，意味着秋将尽、冬欲来。气温的变化，提醒大家更要注意健康养生，防秋寒、防秋燥、防秋郁。

霜降时节的养生要点是什么？台州市立医院康复医学（针灸推拿）科主治中医师王罗丹为大家介绍。

01

防寒保暖



这段时间，市民们尤其**要注意保暖防寒，尤其是脚部和胃部**。霜降过后，昼夜温差变大，冷热失常，往往让人措手不及。这时，一旦保暖不到位，寒邪就会趁虚而入，使人生病。



02

饮食调养

“心脑血管病、胃病、老寒腿还有面瘫等，都是这段时间比较常见的疾病，预防的最佳方法之一是饮食调养。”王罗丹说，老话说“春夏养阳，秋冬养阴”，这个季节**以平补为主**，对于脾胃较虚的人群，饮食一定要注意温和，切忌过于刺激辛辣，一日三餐多吃新鲜的水果蔬菜，这样可以增加人体的自身免疫力，提高抗病能力。





俗语说，“补冬不如补霜降”，意为比起冬天的进补，霜降时节的秋补更有效果。

“为了应对秋燥，我们可以适当地食用一些时令蔬菜水果，例如梨、柑橘、萝卜等。现在正是板栗成熟的季节，适当食用板栗能起到温补脾肾的作用。”不过，王罗丹也提醒大家，**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。“等天气再冷一些，大家还可以食用适量的羊肉汤，在家搭配一些中药熬成当归生姜羊肉汤，既营养滋补又利于吸收，可增强体质，预防和减少疾病的发生。”

03

早睡早起



天气寒冷，很多人还爱上了赖床，但睡眠时间过长，可能会降低心肌及全身肌肉收缩力，长期下来，人体体质会变差，容易生病。因此，霜降时节**宜早睡早起，养成规律**。一些体虚体寒的市民，最好在**睡前用热水泡脚**。热水泡脚能帮助血管扩张、血流加快，改善脚部皮肤和组织营养，减少下肢酸痛的发生，缓解或消除一天的疲劳。



“秋冬季节，**适合做一些平缓的运动**，例如中国传统的太极拳，还有天台特色的易筋经，这些都是相对平缓的锻炼方式。”王罗丹说，运动中，人的体温调节机制处于紧张状态，有助于提高机体对外部环境的适应能力，但**不建议大家进行突然的剧烈运动**，容易导致一些心脑血管类疾病的发生。



秋季物语

关于霜降养生，王罗丹还建议大家可以适当地做**艾灸和推拿**。“秋天最怕阳气不降而出现秋燥。而艾灸的好处，就是利用其纯阳艾火长期温灸养生要穴，起到疏通经络、暖宫防寒，促进局部血液加速循环的作用，预防和解决一些秋冬常见的疾病。”王罗丹说，艾灸除了有治疗作用外，还有保健的作用。这段时间，就经常有病人到医院做一些针对性的隔物灸和穴位贴敷，这些都是顺应四季节气的个性化治

疗方案，适合有特殊养生需求的人群。



内容来源 | 台州晚报 王怡

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越