

秋意浓，霜寒露，养生指南请收好

台州市立医院 2024年10月12日 09:21 浙江



“寒露”是秋季的第五个节气，为二十四节气中的第十七个节气，也是二十四节气中第一个带“寒”字的节气。



10月8日，我们正式进入寒露节气，“露气渐寒，将凝结为霜”，标志着天气由凉爽向寒冷过渡。这个节气也是感冒、慢性支气管炎及哮喘等呼吸系统疾病，便秘、急性胃肠炎和十二指肠溃疡等肠胃病，心脑血管疾病的高发节气。

天气突然转凉，过敏性鼻炎的患者就多起来了。陈女士最近鼻炎发作，鼻塞

流涕，吹风咳嗽，晨起咽喉不适、有痰，睡眠欠佳，易疲乏，腰部酸胀，容易腹泻。于是她来到**台州市立医院国医馆找中医科主治医师池苗苗**，经过望闻问切，辨为肺脾两虚证，治以升阳益气，调补脾胃，方用补中益气汤加减。



补中益气汤出自李东垣《脾胃论》，根据陈女士实际情况，重用黄芪，配伍人参、炙甘草、白术补气健脾，添当归以养血和营，协人参、黄芪以补气养血；并用陈皮、升麻、柴胡调畅腑气，另加金银花、连翘、菊花解毒除痰，加辛夷、苍耳子、细辛、刺蒺藜来通利鼻窍以治标，生地黄、白芍药滋阴养血以护本。

服药后，陈女士的鼻炎症状明显减轻，就诊两次后，鼻塞流涕症状缓解，其余症状也得到改善。

寒露养生指南

寒露已至，秋意正浓，深秋时节如何调养，快收下这份养生指南吧！
都说春捂秋冻，那寒露以后还适合秋冻吗？其实，寒露以后就不能再“秋冻”了，要逐渐开始增添衣服，特别是颈腰脚三个容易受寒气入侵的部位。此外，寒露后应早睡早起，保养阳气。

1 足部保暖，预防寒邪

“白露身不露，寒露脚不露。”为防止凉气进入身体，最重要的是做好脚

部的保暖。人的五脏六腑在足部都有相应的穴位。经常进行足浴泡洗，使足部的涌泉、太冲、隐白、昆仑等诸多穴位受到热力刺激，使血管扩张、血流加快，有效预防心脑血管疾病的发生，同时有改善脚部皮肤和组织营养、缓解或消除疲劳的作用。



对于泡洗的方法，首先应**注意水温适宜**，尤其是对于糖尿病患者，可能会出现对温度感觉迟钝的表现，建议将水温控制在38℃-40℃。其次，**每次泡洗时间15分钟左右为宜**，尤其心功能不好的患者，更不能长时间泡洗。再次，**泡洗后需擦干足部**，观察足部是否出现破溃，防止足部发生病变。

2 饮食之道，顺应时节

寒露时节，天气由凉爽转向寒冷，燥气与寒气交织，易侵犯人体，导致秋燥症状，可选择有滋补脾胃、润肺养阴功效的新鲜蔬菜和应季水果，比如梨、葡萄、香蕉、胡萝卜、山药、冬瓜、藕、银耳等，以及豆类、菌类、海带、紫菜等。食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、乳制品等柔润食物，同时增加鸡、鸭、牛肉、鱼、虾、大枣等以增强体质。



少食辛辣之物，如辣椒、生姜、葱、蒜类，因过食辛辣宜伤人体阴津。脾胃虚弱的人，生冷蔬果要少吃，很有可能会伤脾胃，引发腹泻、下痢等急性胃肠道疾病，主张喝热药粥以养胃健脾。不过消化欠佳者，不可过多进食银耳及豆类、粳米、糯米、大枣等。

3 情绪稳定，愉悦身心

秋风萧瑟，万物凋零，由盛转衰，不免让人触景生情，勾起人们心底忧郁的心情，**要注意保持安定平静，忌骄忌燥，勿使情志外泄**，使肺气保持清肃，保持内心宁静，情志平和，避免或减少秋季肃杀之气对精神的影响。

可以通过练习书法、绘画、太极拳等方式来安定神志。此外，唱歌、跳舞、远足等也可以有效地改善情绪，宣泄负面情绪。



晒太阳也可改善低沉情绪，对缓解抑郁有一定作用，晴天时可到户外散步，沐浴阳光。

对于中老年朋友来说，不要进行大幅度运动，建议动静结合。另外晨起气温偏低，容易感受寒邪。受寒冷刺激，除了呼吸道疾病，中老年人血管还容易出现收缩情况，容易诱发心脑血管疾病，因此建议不要一大早就出门去公园运动。运动量以微汗为宜，不可过劳，防止伤神耗气。

4 按摩穴位，保健养生

寒露时节，穴位养生应以“温补阳气”为原则。推荐以下6个穴位：

按摩**风池**、**合谷**、**曲池穴**可以预防感冒；常按**迎香穴**可宣通鼻窍、预防鼻炎发作；常按**足三里穴**可提高免疫力、健脾胃、扶正固本；常按**三阴交穴**，可起到滋阴养血、补益肝脾肾的作用。

按摩时，可以用手掌或手指轻轻按压穴位，以局部酸胀感为度，每日早晚各1次，每次2～3分钟。



供稿 | 中医科 池苗苗
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 谢红东 李皖生



扫码关注
台州市立医院
微信公众号



扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事

