

养生堂



霜降作为秋季的最后一个节气，标志着天气逐渐寒冷，开始出现霜冻现象。此时，科学养生变得尤为重要，它不仅能帮助我们抵御寒冷，还能为即将到来的冬季打下坚实的健康基础。那么霜降后如何从起居、饮食、运动、情志等方面进行调养？记者采访了多位专家。

□本报记者 王路欣

养生要点

潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）中医科副主任杨玲玲介绍，霜降后养生，可从以下方面做起：

●作息调整

霜降时节，应顺应自然界的“养收”原则，调整作息习惯，保证充足的睡眠。建议每晚保持7小时-8小时的睡眠时间，避免熬夜，养足精神，迎接每一天的挑战。

●保暖防寒

霜降时节，气温骤降，保暖成为首要任务。中医认为，寒气入侵易伤阳气，因此要特别注意头部、颈部、腰部和脚部的保暖。可以佩戴帽子、围巾以及穿保暖的衣物；晚上用热水泡脚，以促进血液循环，提高身体抵抗力。

●饮食调养

霜降时节，饮食调养应以滋阴润燥为主。可食梨、苹果、萝卜等润肺的食物以及山药、南瓜等温养脾胃的食物，有助于生津润燥，缓解秋燥带来的不适。同时，也可以适量食用一些如羊肉、牛肉等温热性食物，以温补阳气，抵御寒冷。少食辣

椒、生蒜等辛辣食物，特别是麻辣火锅、烧烤等，以防“上火”。此外，民间还有“霜降补冬”的说法，鸭肉、兔肉都是秋季最好的应时养生食物，具有补中益气、养阴生津的作用。

●适当锻炼

虽然天气转冷，但适当的锻炼仍然必不可少。可以选择散步、慢跑、打太极拳等温和的运动方式，既能增强体质，又能提高免疫力。锻炼时要注意保暖，避免受寒，运动前要做好热身，以防运动损伤。

●穴位保健

按揉足三里

位置：膝盖外侧凹陷下约4横指。
手法：每天早晚用拇指按揉3分钟-5分钟，感觉微微发热为宜。
功效：增强免疫力，温中散寒。

揉搓涌泉穴

位置：足底前部凹陷处（卷足时足心最凹点）。
手法：睡前用掌心搓热双脚涌泉穴各3分钟。
功效：暖足补肾，改善手脚冰凉。

药膳推荐

霜降之后，天气渐冷，露水凝结成霜，燥气未退，寒燥相兼。此时人体阳气进一步内收，肺与大肠相表里，易受寒燥侵袭，出现皮肤干燥、咽干咳嗽、大便干结等不适。饮食上需顺应时节，合理调养，以“滋阴润燥、健脾益胃、防寒保暖”为主。对此，潍坊市中医院临床营养科主任张永超为市民推荐了3款养生药膳。

●百合山药蒸肉饼

材料：猪瘦肉末200克，鲜百合50克，鲜山药100克（剁碎），鸡蛋1个，盐适量，生抽1勺，淀粉1勺，香油少许。
做法：所有材料搅拌均匀，平铺于盘中，蒸20分钟至熟。

养生功效：润肺健脾。猪肉滋阴润燥；百合清心安神；山药健脾益气；鸡蛋养血滋阴。此药膳可改善霜降后干咳少痰、食欲不振、心烦失眠等症状。

●香拌双耳鸡丝

材料：鸡胸肉100克（煮熟撕丝），水发银耳50克（焯熟），水发黑木耳50克（焯熟切丝），黄瓜丝30克，芝麻酱1勺，香醋半勺，生抽半勺，糖3克。

做法：所有材料拌匀即可。
养生功效：滋阴润肺。鸡肉温中益气；双耳滋阴润肺；黄瓜清热利水。此药膳很适合霜降后皮肤干燥、肺燥咳嗽者。

●参麦杞菊养生饮

材料：太子参10克，麦冬10克，枸杞5克，菊花3克。
做法：所有材料加1升冷水浸泡20分钟，大火煮沸后转小火煮15分钟，滤渣代茶饮。
养生功效：益气滋阴。太子参益气生津；麦冬滋阴润肺；枸杞滋补肝肾；菊花清肝明目。此茶饮可应对霜降时节气阴两虚、眼干口干、乏力眩晕。



霜降养生干货请收好 为安度寒冬打牢基础

胸部防寒

霜降时节，昼夜温差较大，防风保暖是抵御外邪的重要手段，“护胸”尤为重要。为此，阳光融和医院胸部外科主任曾宪华为您介绍几个保暖防寒妙招。

曾宪华表示，霜降时节，空气中的湿度降低，干燥悄然袭来，咽喉干痒、皮肤紧绷成了不少人的困扰；同时，气温骤降也让心血管系统、呼吸系统面临“大考”，老人孩子易受风寒侵袭，慢性病人的病情也可能随之波动。“春捂秋冻”虽有道理，却需因人而异，若不顾体质盲目“冻”，反而容易让健康亮红灯。因此，霜降时节，不妨做好以下几点：

晨起喝一杯温蜂蜜水，为身体补充水分；出门时记得添件防风外套，护住双肩与脚踝；饮食上可适当吃些温润滋补的食物，如银耳莲子羹、山药排骨汤，既滋养脾胃，又能抵御秋燥。

胸部及肩背受凉易刺激呼吸道，可能诱发或加重肺部不适，外出时建议穿带帽外套或系围巾，避免冷空气直接侵袭胸部；室内休息时也需注意保暖，避免开窗通风时让冷风直吹身体，尤其有肺部基础疾病的人群更要注意。

适度运动可增强肺功能，建议选择上午10时-下午3时气温较适宜的时段，进行散步、慢走、深呼吸训练等轻度运动，每次运动20分钟-30分钟，以身体不疲劳、呼吸平稳为宜；运动后及时擦干汗液，避免受凉。需要提醒的是，若出现胸痛、胸闷加重、咳嗽伴咳痰（尤其是痰中带血）、呼吸困难等症状，切勿拖延，应及时到医院就诊，通过胸部CT、胸片等专业检查明确病因；有肺癌、气胸等胸部疾病病史的患者，霜降后建议定期复查，做好病情监测，降低疾病复发风险。

情志调节

俗语云：“霜降杀百草。”霜降时气温骤降，大地开始结霜，草木凋零，自然界呈现出的肃杀之象容易引人忧思，产生抑郁情绪。如何管理情绪？潍坊市精神卫生中心主任护师徐小勇为您解答。

徐小勇表示，现代医学研究认为，造成秋季抑郁症病因主要是阳光照射少。常年在室内工作的人，尤其是体质较弱或极少参加体育锻炼的脑力劳动者，以及平素对寒冷比较敏感的人，比一般人更易秋季抑郁。霜降时节防秋郁，可从以下方面做起：

不要随意打破生活规律，保持好心情。适当吃高蛋白食物，如牛奶、鸡蛋、猪肉、羊肉和豆类等。

可参加一些有益身心的娱乐活动，如跑步、登山等。中医认为，登高望远是治疗秋季抑郁症之良方。如果抑郁情绪较严重，可到精神专科医院寻求专科医生或心理咨询师帮助。