



四季之韵 ▶ 节气养生

国庆长假落幕,寒露节气如约而至。寒露过后气温持续走低,昼夜温差显著增大,气候由“凉秋”逐步转向“寒秋”。刚刚过去的假期,不少市民外出游玩、探亲访友,作息与饮食节奏被打乱。叠加节气转换,很容易出现身心疲惫、肠胃不适、睡眠不佳等问题。成都市成华区龙潭社区卫生服务中心中医科张传美医生,为居民带来节后身心调养小贴士。

□ 华西社区报记者 彭戎

寒露至温差大 节后巧调身心护健康

重视足部保养

俗话说:“白露身不露,寒露脚不露。”

这一时节应当重视足部保暖,推荐每天晚上用热水泡脚,防止下肢受寒。足部是足三阴经、足三阳经的起止点,与全身脏腑经络有密切关系,热水泡脚可以改善足部气血流动,还可减少下肢酸痛、缓解疲劳。

泡脚时需注意:水温在38~42℃之间,以不伤足为原则;水量以没过脚踝部为好;时间以30分钟左右为宜。

重视脾胃保健

秋季食欲骤增,要防止饮食过量。常言道“秋季进补,冬令打虎”,但进补时要根据个人的具体情况合理进补。

对于脾胃虚弱的人群来说,进补太多或暴饮暴食会损伤脾胃,脾胃伤则百病生。此外,秋季干燥,要注意养阴防燥,可适当食用润肺益胃的食物。比如柿子有润肺生津的功效,百合有润肺止咳、清热安神和利尿等功效。

推荐石斛太子参炖汤

材料:石斛10g,太子参10g,猪腱肉300g,盐适量。

做法:石斛、太子参稍浸泡,猪腱肉切块,一同放入炖盅,加入清水1000ml,隔水炖1.5~2小时,食盐调味即可。

功效:石斛性微寒、味甘,有益胃生津、滋阴清热之功效,太子参有健脾益气、养阴生津之功,和猪腱肉炖汤不仅味道鲜美还能滋阴润燥、补中气、健脾胃,为寒露时节养生佳品。需要注意的是,体寒之人不宜多食。

重视适度运动

“正气存内,邪不可干”。人体正气强盛时,可抵抗外来邪气,免于生病;若正气不足或邪气过于强盛,则易感邪生病。适度运动可增强体魄,但老年人锻炼时要注意“形劳而不倦”,量力而行。运动量以微汗为宜,不可过劳,防止伤神耗气。

体质差的人,尤其是老年人或有呼吸系统慢性病(如哮喘、慢性阻塞性肺疾病等)的人,应当时刻关注天气的变化,注意防寒保暖,早晚出门最好能戴上口罩,以减少冷空气的直接刺激,防止哮喘等疾病急性发作。

重视导引和按摩养生

摩鼻:将两拇指外侧相互摩擦至有热感后,沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次,然后按摩鼻翼外缘的中点迎香穴20次。对冷空气过敏的人在秋季容易出现鼻塞、流涕等症状,经常按摩鼻部可缓解。

托掌观天:寒露节气可做托掌观天动作,将两掌向上托举,同时抬头,目视苍穹,可以导引体内真气上达于人身之

“天”,进而化为“甘露”润泽身心,与天地之气同感,能够有效地拔伸脊柱及胸腹,调畅身心。

重视调畅情志

寒露之后,应遵循“日出而作,日落而息”的原则,调整作息时间,早睡早起,以调节阴阳平衡,调和脏腑气血。

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绪。此时情绪上要注意保持安定平静,忌骄忌燥,勿使情志外泄,使肺气保持肃肃,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,可以练习书法、绘画、太极拳等安定神志。

俗话说,笑一笑十年少。中医有“常笑宣肺”的说法,笑对人体来说是一种非常好的“运动”。笑能调整与改善人体的呼吸,利于体内浊气的排出。可以适当去户外走走,可以登高望远,看天高地阔,将自己置身于广大天地中,阴郁之气自然会有所消解。

