



霜降护三处 润燥平补迎冬来

10月23日,迎来秋季最后一个节气——霜降。此时天气渐寒、露结为霜,养生关键在于“防寒”“润燥”,这份养生指南助你安稳度过换季期。

起居:重点护好“三个部位”

足部保暖:睡前用38-42℃温水泡脚15分钟(水过脚踝,至身体微热),怕冷者可加艾叶、生姜。

腹部护脾胃:穿盖能护住腹部的衣物,夜间盖好被子,以防寒气伤脾胃。

颈部防感冒:早晚出门或风大时,戴围巾或穿高领衣,减少颈部受凉引发感冒。

饮食:平补润燥,吃对食材

遵循“减苦增甘、滋阴润燥”原则,兼顾健脾与养肺。

健脾平补:山药健脾益胃、补肾益精,南瓜、红薯温甘补虚,富含膳食纤维。

滋阴润燥:秋梨直接吃或煮以冰糖炖,银耳可煮百合红枣汤,白萝卜顺气化痰,可适量吃牛肉、鸡肉等优质蛋白,忌盲目“大补”。

运动:温和为主,忌大汗

推荐太极拳、八段锦、散步、慢跑、登山(注意防滑)等舒缓项目,日出后至日落前进行。运动以身体微热、未出汗为宜,运动后及时擦汗添衣。

情志:防“悲秋”,守安宁

秋末易感伤,“悲忧伤肺”耗正气。建议多和家人朋友沟通、参与社区活动,或养花、练书法,保持乐观。

华西社区报记者 刘俊

