

寒露

农历：八月十九 星期日
 今，而燥邪最容易伤肺伤胃。方气候最大的特点是燥邪当令。中医角度上说，这节气在南方，天气干燥，昼夜温差大。从「寒露」时节起，雨水渐

寒露养生背好“三字诀”

“寒露”是二十四节气的第十七个节气。它是第一个提到“寒”的节气，天气开始转凉，民间有“白露白花花，寒露添衣裳”之说，中医养生方法却强调“秋冻”。关于寒露时节的养生，这份

“三字经”一定要收好。

► 颈腰脚，三保暖

寒露之后尤其要注意肩颈、腰背、脚部保暖。

暖颈：脖子是寒气入侵的主要部位，会导致咳嗽、感冒、嗓子

发炎。戴条围巾可以有效保暖颈部。宜经常模仿“乌龟伸脖”的动作，前后伸缩脖子，再左右转动。

暖腰：老年人阳气渐衰，腰肌劳损等症状受冷的刺激容易加重。老年人早晚出门时不妨穿个马甲。另外，广播体操里的腹背运动和蹲起运动都能很好地温暖腰背，时常用搓热的双手捂在腰眼上也有很好的温热作用。

暖脚：足部保暖除了穿厚袜子、棉拖鞋以外，还可以利用晚上看电视的时间，站立踮起脚尖再放下，重复做到额头微微冒汗。做完运动，再用热水泡脚，可舒筋活血，温暖全身。

► 酸甘润，解干燥

随着人体阳气收敛，养生需遵循“收”的原则，保养阴精，以顺应秋冬养阴的原则。仲秋至深秋，燥邪当令，气候干燥，人体容易缺失水分。因此，秋季饮食应以“酸、甘、润”为主，少食辛温发散之品。

中医学认为，五味中的酸、甘可化阴生津。因此，秋季适宜多吃雪梨、蜂蜜、银耳、百合、莲子、花生、黑芝麻等食品，以养阴、生津、润燥，缓解人体干燥症状。

► 喝足水，防脑梗

每到气候变冷，患脑血栓的病人就会增加，有脑血栓病史的人尤其要注意清晨和晚间适量饮水，可以稀释血液，防止栓塞。

另外要提醒的是，高血压患者夜间不要因为起夜怕凉而憋尿，否则会使血压升高，引起脑出血或心肌梗死，严重的还会导致猝死。

据《生命时报》

专家特别推荐



寒露宜用 防寒润肺的药膳



菊花粥

菊花 30 克，大米 100 克，先将菊花煎汤，再与大米同煮成粥。因其具有散风热、清肝火、明目等功效，对秋季风热型感冒、心烦咽燥、目赤肿痛等有较好的辅助治疗功效，同时对心血管疾病也有较好的防治作用。 陈道遵

寒露养生菜

香菇冬瓜球

取香菇 50 克，冬瓜 300 克，植物油、盐、姜丝、鸡精、香油、鸡肠、水淀粉各适量。香菇泡发，洗净；冬瓜去皮洗净，用钢球勺挖成圆球备用。将锅内放入适量的植物油烧热，下姜丝煸炒出香味，入香菇继续煸炒数分钟后倒入适量鸡汤煮沸；将冬瓜球下锅烧至熟时，用水淀粉勾芡，翻炒几下放入鸡精、盐、淋上香油，出锅即可。此菜补益肠胃、生津除烦。 陈道遵

霜降宜用 甘润温养的药膳



金芪花茶

取黄芪 5 克，金银花、茉莉花茶各 3 克，用 200 毫升的沸水冲泡 5-10 分钟即可，冲饮到茶味变淡为止。金芪花茶具有清热泻火、补气养颜的功效。 陈道遵

霜降养生饮



鲜葡萄蜂蜜饮

取鲜葡萄汁 500 毫升，蜂蜜 1000 毫升。将葡萄汁以小火煎熬浓缩至黏稠如膏时，加蜂蜜，加热至沸，停火待冷，装瓶备用。能滋肝肾阴液，配合蜂蜜，具有补益气血、润燥作用。因此适用于热病烦渴，或食欲不振、燥热便秘等症。 陈道遵

秋雾运动易伤身

深秋时节，常常是清晨醒来，窗外薄雾蒙蒙。秋雾会伤害人的身体健康。雾在形成时，其微小的水珠溶解和吸附了空气中的粉尘及废气，不仅含有一些地表的病原微生物，而且在阳光作用下，还会发生化学反应，产生浅蓝色光化学烟雾。浓浓的秋雾会刺激人的眼睛和黏膜，容易诱发慢性呼吸道疾病。

专家提醒，在雾天进行剧烈的运动，组成雾核的颗粒很容易被人吸入，并容易在人体内滞留，而锻炼身体特别是剧烈运动时吸入空气的量比平时多很多，这更加剧了有害物质对人体的损害程度，习惯晨练的人在有雾的早晨最好在室内锻炼。 据腾讯健康

霜降

农历：九月初四 星期一
 们的影响。透，不如补霜降，足见这个节气对人们的影响。保健尤为重要，民间有谚语「一年补透透，不如补霜降」，意思是说，霜降时节，养生现的意思，是秋季的最后一个节气，也霜降节气含有天气渐冷、初霜出

霜降保健操： 两手攀足，强健腰腿

霜降是秋季的最后一个节气，有天气渐冷、开始降霜之意，养生保健重点也由肺逐渐加入了对于肾的练习。

具体方法为：1.正身平坐，两腿伸直，两手自然放于两膝；2.两臂向左右两侧伸展，同时两臂内旋，小指在上，掌心向后；3.俯身向前，两手向前“攀足”；4.两手捏持两足第一、第二脚趾并尽力向内拉，使两腿后侧得到最大伸展；同时抬头伸腰，目视前方；5.头颈还原，身体尽力前俯，向两腿靠拢，同时两手握住两足，足尖尽力前伸，脚背绷直，略停；6.重复4-5动作3次后，还原，正身平坐，呼吸调匀，全身放松。

手足相接则阴阳相交、心肾互补；俯身拔脊、伸展腰腿，则可柔筋健骨、补肾益肝。常练习此术，能有效锻炼腰、背、腿部肌肉韧带，调畅督脉、任脉之气，为冬季的肾脏练习打好基础。

据《生命时报》



拾月 October						
日	一	二	三	四	五	六
01 假 国庆节	02 假 十三	03 假 十四	04 假 中秋节	05 假 十六	06 假 十七	07 假 十八
08 假 寒露	09 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五
15 廿六	16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 九月	21 初二
22 初三	23 霜降	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 重阳节
29 初十	30 十一	31 十二				

高速免费时间：10月1日0时—10月8日24时

预防过敏是护肤第一关

“霜降”是秋天最后一个节气，意味着气候由热转寒，万物随寒气增长而逐渐萧瑟。这段时间前后，皮肤的新陈代谢水平开始下调，汗腺分泌减少，使皮肤水分含量下降；皮脂腺的分泌量减少，导致角质层的保水能力下降；加上气候干燥、多风少雨，大部分人感觉皮肤干燥，容易出现过敏、瘙痒等不适。因此，霜降时节护好皮肤，就显得尤为重要。

首先，养好肺脏。肺“主气、司呼吸”、“肺合皮毛”，也就是说人体的呼吸系统由肺来主管，而皮肤的好坏可以观察到肺的功

能正常与否。因此，秋冬季一方面要多喝水、少吃冷饮。因为“形寒饮冷则伤肺”，也就是说，身体受寒、吃太凉容易使肺受伤。另一方面，可适当增加一些有益于增强肺活量的锻炼，如散步、慢跑、做操、打太极拳等。

其次，局部保湿。养护皮肤重点在保湿。1.多喝水，每日饮水6-8杯，同时还可补充饮用果汁、矿泉水、茶水等。2.熏蒸脸，可自行用蒸气熏蒸面部，或涂抹有保湿功能的护肤品，以减少面部水分散发。3.吃果蔬。除了多喝豆浆、牛奶等饮料，还要多吃新鲜

的蔬菜、水果，戒除烟、酒、咖啡、浓茶及煎炸食品。4.少刺激。选择温和的洗面奶，不含酒精的化妆品，滋润但不油腻的面霜等。

最后，预防过敏。季节变换是过敏性皮肤的大敌。这个时节，要注意不要使用磨砂膏、去角质霜等“强力”护肤品；对于皮肤敏感的人来说，洗脸后一定要及时吸干水分，以免水分蒸发从而加速皮肤干燥；皮肤上有尘土、油污等脏东西时，不要用手擦拭，而要用干净的棉签“温柔”去除。

据《生命时报》

霜降时节想运动先保暖



“霜降”前后是呼吸系统疾病的发病高峰，常见的呼吸道疾病如过敏性哮喘、慢性支气管炎、上感等。为预防这些疾病，首先要注意保暖，有哮喘发作史的人尤其

要注意增减衣服，外出时可戴口罩，避免寒冷对呼吸道的刺激。其次，还要加强体育锻炼，通过锻炼增加抗病能力，广播操、太极拳、散步、慢跑、登山等都是比较适宜的运动方式。霜降后要减少秋冻，尤其要注意下肢的保暖。

晨间容易集聚雾气，随着气温的降低，霜冻也可能出现。因此，我们晨间运动的时间可以适当推后。尤其是患有胃溃疡等胃病的人，过早出来运动容易吸入冷空气，引起胃肠黏膜血管收缩，致使胃肠黏膜缺血缺氧。这对溃

疡的修复不利。

在室外运动，要特别注意保护关节，一定在做完常规的准备活动之后，再加大各关节的活动幅度，必做的准备活动是踝关节运动、膝关节运动及髋关节的运动。打球之前，除了要进行慢跑活动，还可以加入交叉步跑、急速S弯变向跑等，跑完后要重点活动手腕和脚腕，先活动开了再上场。

秋季游泳是不错的运动，对肺部有锻炼作用，这时要注意先用凉水冲一冲再入水，提前适应一下，防止发生抽筋。在健身房运动时应适当延长准备活动时间，注意韧带的拉伸，在身体发热的情况下，做压腿、立位体前屈等动作。

据腾讯健康