

寒露养生衣食住行全攻略

“露气寒冷，将凝结也。”寒露的到来，气候由热转寒，万物随寒气增长，逐渐萧落，这是热与冷交替的季节。也是人体生理活动适应自然界以确保阴阳平衡的季节。寒露到来，人们的衣食住行也该有所调整啦！

衣 寒气袭人知昼暖

秋季凉热交替，气温逐渐下降，经常赤膊露身会导致凉气侵入体内。俗话说：“寒露脚不露”则是一条很好的养生之道。一场秋雨一场凉，我们要随着天气转凉逐渐增添衣服，但添衣也应适时而添，不要添太多、太快。

科学表示，秋天适度经受些寒冷反而有利于提高皮肤和鼻粘膜耐寒力，对安度冬季是有益处的。另外，秋天早晚凉意甚浓要多穿些衣服。作为秋季腹泻多发季节还应注意腹部保暖。

食 养肺润肠保平安

进入寒露后，天气逐渐变

寒露是二十四节气中的第17个节气，是干支历酉月的结束以及戌月的起始；时间点在农历每年10月8日或9日视太阳到达黄经195°(处于室女座)时。今年的寒露在十月八日。《月令七十二候集解》说：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”寒露的意思是气温比白露时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。寒露时节，南岭及以北的广大地区均已进入秋季，东北和西北地区已进入或即将进入冬季。



冷，阴阳之气开始转变，阳气渐退，阴气渐生。这一时节又是各种疾病的多发期，因此因时制宜，安排好日常饮食，增强机体免疫力是必要的。在饮食养生方面，要平衡饮食，根据个人的具体情况，适当多食甘淡、滋润的食品，既可补脾胃，又能养肺润肠，还可防治咽干口燥等症。例如多吃些梨、冬瓜、藕、银耳及豆

类、菌类等。中老年人和慢性病患者多吃些红枣、莲子和山药也是有好处的。

住 劳逸结合促健康

秋季宜早睡早起，在保证睡眠充足的基础上还要注意劳逸结合。初秋白天气温高电扇不宜久吹，深秋寒气袭人，又要经常开窗以保持室内空气清新。有条件者，也可在室内种植绿叶花卉，想起到净化空气的效果，芦荟、米兰、茉莉花等是不错的选择，既能让环境充满生机又能净化空气促进身体健康。

行 适当锻炼强体魄

秋天虽没有春天的生机勃勃，但遍地金黄也美不胜收。此时的天气没有夏天那么炎热，人们可以到公园湖滨进行适当的体育锻炼，也可组织秋游活动，以济南为例，大明湖、趵突泉、红叶谷都是秋游的好去处，既可调节精神又可强身健体。

综合

三款美味粥 寒露养肠胃

古人认为“晨起食粥，推陈致新、利膈养胃，生津液，令人一日清爽”。寒露之后，天气逐渐寒凉，正是保护肠胃的关键时期，早上喝粥就是一个简单易行的方法。那么，寒露养生适合喝什么粥呢？以下3款粥饮，简单易学，美味又营养！

1. 芝麻粥



芝麻50克、粳米100克，先将芝麻炒熟，研成细末，待粳米煮熟后，拌入芝麻同食。适于便秘、肺燥咳嗽、头晕目眩者食用。

2. 栗子粥



栗子50克、粳米100克加水同煮成粥。因栗子具有良好的养胃健脾、补肾强筋、活血止血的作用，尤其适用于老年人腿腿酸痛、关节痛等。

3. 梨子粥



梨子2只，洗净后连皮带核切碎，加粳米100克，和水煮粥。因梨具有良好的润燥作用，用于煮粥，可作为秋季常食的保健食品。

据东方天气网

俗话说得好：“春捂秋冻，不生百病”。所谓“秋冻”大意指秋天气候渐冷，有意让机体经受一些寒凉之气的锻炼，从而增强机体对冬季寒冷气候的适应能力。但是秋冻也是有一定的讲究的，并不适合于所有人。因此，在这里，我们就来跟大家聊聊“春捂秋冻”之最不能冻的5大位置。

秋冻不能冻之一：脚

脚是人的第二心脏，刺激或锻炼脚，就能通过筋络给全身器官以积极有益的影响。祖国医学早就有“上病取下，百病治足”之说，因此，脚部保暖措施在秋冬之际是必不可缺的。

秋冻不能冻之二：肩膀

肩膀一直以来都是非常容易被忽视的受凉部位。倘若肩膀受凉受寒就会变得又疼又酸，所以，在这个季节，大家一定要注意对肩膀的保护。

寒露最佳运动太极拳



明代著名医学家张景岳说：“上气海在膻中，下气海在丹田，而肺肾两脏所以为阴阳生息之根本。”太极拳具有健身和医疗的双重价值，寒露时节练习太极拳，能达到“秋养阴”、“养肺气”等养生目的。太极拳的好处主要表现为生理和精神两方面。

生理效益主要表现为：能增加神经系统的灵敏性；能畅通经络、血管、淋巴及循环系统；能改进柔韧性、肌力及肌耐力；能提高心肺功能；还能治疗慢性消化道疾病。

精神效益主要表现为：消除压力；认识不以强凌弱，不借故犯人之道德观；能了解修身处世之道；能抛开生活压力的负担，体验到轻松之感。

据中华养生网

秋冻不能冻之三：腹部

上腹受凉容易引起胃部不适，特别是患有胃病的人更要注意，对女性而言，下腹受凉容易诱发痛经和月经不调，经期女性尤要加以重视。

秋冻不能冻之四：脖子

脖子是寒气入侵的主要位置，因为这个部位受凉，向下容易引起肺部症状的感冒，向上则会导致颈部血管收缩，不利于脑部供血。所以，一条温暖的围巾可以说是老少皆宜，人人适用。

秋冻不能冻之五：膝关节

对于一些爱美的女孩，冬天露大腿的做法是非常危险的。关节的末梢神经对温度变化特别敏感，受凉后会导致周围的血液循环变差，出现疼痛等症状，进而引发关节炎。因此爱美之心要有度，保护关节很重要。

据中国天气网

寒露节气，天气转冷，容易导致多种疾病。而养生首先就要防病，那么寒露节气应该预防哪些疾病呢？

1. 十二指肠溃疡

气候转凉，食欲随之旺盛，导致十二指肠溃疡的发作。因此应坚持良好的饮食习惯，忌暴饮暴食，可少食多餐。

2. 感冒

寒露以后，气温不断下降，容易引发感冒。着凉是感冒的重要诱因，因此要适时更衣，加强锻炼，增强体质。

3. 秋燥症

从中医养生角度上说，寒露时节，重点是养阴防燥，因此多吃些芝麻、银耳、萝卜、莲藕、百合等具有滋阴润燥的食物是有益处的。

4. 心脑血管病

秋季冷暖多变，寒而复暖，暖后又寒，使人防不胜防。这样

的季节，心肌梗死的发病率明显提高，预防秋季感冒受寒，对心脑血管病患者而言是相当重要的。

5. 痛风

深秋天气转冷，人体进食中枢受到寒冷刺激，若多食肥甘厚味，则容易发生痛风。这里特别提醒痛风患者，为防止夜间尿液浓缩，可在临睡前或半夜增加饮水量。

6. 抑郁症

风起叶落，万物萧条，时常在一些人心中引起凄凉之感，易于产生伤感的忧郁心情。因此，保持良好的心态，是养生保健不可缺少的内容。

7. 皮肤瘙痒

这个季节，沐浴不宜过勤，使用肥皂以及沐浴露也不能用一些含碱成分较大的。与此同时还要多喝水，保证皮肤不干燥，避免诱发瘙痒。

据红豆养生网

寒露时节谨防七病保健康

以食做药：巧食百合好处多

寒露时节养生吃什么？百合值得试一试。百合又称为蒜脑薯，其根如大蒜，味如山薯，是著名的保健食品和常用中药。每100克的百合中含有蛋白质约3.36克、蔗糖10.39克，还原糖3克、果胶5.61克、淀粉11.46克、脂肪0.18克和生物素、水仙碱、磷、钙、维生素B1、维生素B2等营养成分，其价值不可小觑。

百合的药用价值
传统的医学认为，百合能养阴润肺，止咳平喘，早在汉朝已做药用。其高钾低钠，可预防高血压，保护血管；含丰富果胶，可降低胆固醇、血糖，还能润滑肠道，改善便秘；百合中的百合苦和秋水仙胺，可抑制癌细胞的繁殖，预防癌症；百合中的矿物质含量丰富，能改善贫血；此外，百合对痤疮、雀斑、



皮肤干燥等问题，都有一定的疗效，可使肌肤润泽，延续衰老。

百合的吃法

在烹煮百合前需要泡发、预煮、密炙等预加工步骤。制作时不要加入太多的调味料，要尽量保持百合的原汁原味。煮百合入食，可用橄榄油，并佐以芹菜、咖喱等。此外，桂花百合羹，百合绿豆汤，百合粥等都是寒露节气比较受欢迎的汤品。

百合吃食禁忌

百合性偏凉，患风寒咳嗽、虚寒出血、脾虚便溏者不宜服用，百合为食药兼优的滋补食物，四季皆可食用，但更宜秋季食用。

百合药用真假鉴别

一般超市里买的，大多是晒干后的百合，对于干百合的选购，民间存在两个误区，以为越白越好，越大越好，其实这是不对的。干百合的颜色应该是稍带淡黄色或淡棕黄，味道闻起来清淡，尝起来有点苦涩。而颜色过于白的干百合，有可能是用硫磺漂白过的，用在药用上会有副作用。就药用来说，鳞片小的比大的好。用硫磺漂白的干百合容易受潮，而且煮开来会带酸味，因此购买时要小心。

综合

养肺——呼吸轻松五方法

寒露过后，昼暖夜凉，尤其不能忽视对肺部的保健。大家可每天抽出10分钟时间，练练“养肺五法”，让呼吸变得轻松起来。

1. 按摩鼻部：将两手拇指外侧相互摩擦，沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩。可使鼻塞流涕等症有所缓解。

2. 按摩咽喉：仰头，颈部伸直，用手沿咽喉部向下按摩，直到胸部。可起到利咽、止咳、化痰的作用。

3. 腹式呼吸：临睡前或刚起床时，躺在床上缓慢地深吸后再吐气。可使全身放松，利于呼吸。

4. 捶背：腰背挺直，由中间到两侧沿脊背捶打，同时暂停呼吸，叩齿，缓缓吞咽津液数次。有助于预防感冒。

5. 常笑：笑能使人胸廓扩张，肺活量增大，人在开怀大笑的同时，可以吸入更多的氧气，呼出废气，加快血液循环，有助于解除疲劳，恢复体力。

据中医养生咨询网