

今天霜降

祝你好柿成“霜”、喜从天“降”！

天地初凝，温暖内生。霜降，秋季的最后一个节气，意味着天气将从凉爽转向寒冷。大地开始出现薄霜，冬天已在不远处。

中医专家提醒，此时身体的养护需要做出相应调整，为抵御严寒打下坚实基础。

霜降时节养生重在温补阳气

10月23日将迎来秋季的最后一个节气霜降。中医专家介绍，这一时节是秋冬气候的转折点，气温将进一步下降，昼夜温差增大，养生防病重在藏阳护阴，温补阳气。

《月令七十二候集解》关于霜降提到：“气肃而凝，露结为霜矣。”中国中医科学院西苑医院血液病科主任医师唐旭东说，霜降时节天气渐寒，始降霜雪，万物收藏，此时也是阳气由收到藏的过渡，养护的重点宜顺应自然转向内在积蓄。

“俗话说‘补冬不如补霜降’。霜降属土，应以淡补为原则、补血气以养护脾胃。”唐旭东说，可选用牛肉、羊肉、鸡肉等温热性食材搭配生姜、红枣等提升阳气，还可用紫苏、山药、桂圆等温补脾胃的食材煲汤或煮粥食用；应对“秋燥”可选雪梨、银耳、百合等滋阴润燥之品。

起居也需格外注意。中国中医科学院西苑医院血液病科主治医师李蕊白说，霜降节气昼夜温差较大，应及时添衣，特别是做好脚部和胃部保暖；宜早睡早起、保证充足睡眠，睡前可以热水泡脚以缓解疲劳；可通过郊游、登山、赏菊等活动舒缓心情，但不宜过度劳累、大汗淋漓。

“霜降时节还可采用多种中医药适宜技术应对常见健康问题。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅举例，艾灸关元、足三里、肺俞等穴位能温通经络、扶助阳气；对于“秋燥”引起的咽干、皮肤干痒，可按揉列缺、照海等穴位以缓解不适；用艾叶、红花等药材煮水泡脚，还可促进气血循环，祛除寒湿。



顺应天时，温暖过冬

饮食调整：温润滋养，抵御寒凉

增加温热食物：为身体补充能量是首要任务。可适量食用糯米、红枣、南瓜、牛肉、鸡肉等性质偏温的食物，它们能提供扎实的热量，帮助身体御寒。

注重滋阴润燥：秋季干燥依然明显，需预防“秋燥”伤身。多吃雪梨、银耳、百合、山药、白萝卜等食物，可以滋润肺部与喉咙，缓解皮肤和呼吸道的干燥不适。

减少生冷摄入：此时应尽量避免生冷食物，如冰淇淋、冷饮、生食海鲜等。这些食物会刺激肠胃，容易引起不适，消耗体内阳气。

起居作息：早卧晚起，防寒为先

调整睡眠时间：遵循“早卧晚起，必待日光”的原则。早点睡觉有助于阳气收敛，晚点起床可以避开清晨的寒气，尤其适合体质虚弱的人群。

关键部位保暖：脖颈、腰腹和足部是保暖的重点。出门可佩戴围巾，穿上厚袜和能包裹脚踝的鞋子，有效防止寒邪入侵。

保持空气流通：天气转冷，人们常紧闭门窗，但室内空气污浊易滋生细菌。建议在每日阳光充足时，开窗通风 10~15 分钟，保持空气清新。

运动保健：动静有度，积蓄能量

选择温和运动：避免大汗淋漓的剧烈运动，以免阳气外泄。推荐进行快走、慢跑、太极拳、瑜伽或八段锦等和缓项目，以身体微微发热为佳。

选对运动时间：最佳运动时段是日出后和日落前。此时气温回升，阳气升发，人体适应性更强，应尽量避免在寒露凝结的清晨或冷风袭人的夜晚外出锻炼。

应对不良天气：遇到大风、降雨或雾霾天气，应将户外运动移至室内，进行一些简单的拉伸或核心力量训练，保持身体活力。

情志调养：安宁平和，收敛神气

保持情绪稳定：秋末的景象易引人忧思。此时应主动调节心态，遇事保持平和，避免大喜大悲，使精神情绪趋于平静状态。

培养静心习惯：多参与一些能让内心安宁的活动，例如静心阅读、聆听舒缓音乐、练习书法或冥想，有助于收敛神气，缓解紧张焦虑。

适度接触自然：在天气晴好时，可去公园或郊外散步，感受季节更替的壮美。欣赏秋叶飘落，理解这是自然的轮回与沉淀，有助于开阔心胸。

特别提醒：重点人群，重点关注

呼吸系统脆弱者：务必注意

10月23日将迎来秋季的最后一个节气霜降

中医专家介绍

这一时节是秋冬气候的转折点，气温将进一步下降，昼夜温差增大，养生防病重在藏阳护阴，温补阳气

霜降属土，应以淡补为原则、补血气以养护脾胃

可选用牛肉、羊肉、鸡肉等温热性食材搭配生姜、红枣等提升阳气

还可用紫苏、山药、桂圆等温补脾胃的食材煲汤或煮粥食用

应对“秋燥”可选雪梨、银耳、百合等滋阴润燥之品

专家介绍

霜降节气昼夜温差较大，应及时添衣，特别是做好脚部和胃部保暖

宜早睡早起、保证充足睡眠，睡前可以热水泡脚以缓解疲劳

可通过郊游、登山、赏菊等活动舒缓心情，但不宜过度劳累、大汗淋漓

颈部保暖，佩戴口罩可有效减少冷空气的直接刺激，预防旧病复发。

心脑血管患者：需密切关注血压变化，注意防寒保暖，保持情绪稳定，避免骤然起立的猛烈动作。

肠胃功能弱者：饮食上要格外温和，以熟食、暖食为主，少食油腻、辛辣，保护脾胃功能。

每个季节的更替都是身体调整的契机。霜降就像冬天来临前的一次彩排，提醒我们做好准备。顺应自然，适当调整，就能平稳度过季节转换，迎接冬天的到来。

据新华社