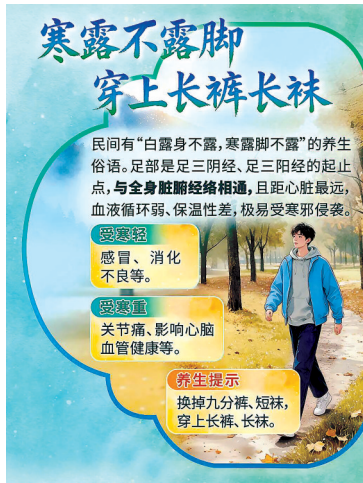


二十四节气里首个带“寒”的节气来了

寒露不露脚，润燥养肺少烦恼

10月8日14时29分,迎来寒露节气。寒露是秋季的第五个节气,是二十四节气中首个带有“寒”字的节气,也是一个反映气候变化特征的节气。民间谚语“露水先白而后寒”,意指白露时泛白的露水,此时更透出几分寒意。此时,冷空气进一步活跃,降温进入快车道,北方多地天气由凉爽向寒冷过渡,南方则暑热褪去、秋意渐浓。



【节气】 袅袅凉风动,凄凄寒露零

《月令七十二候集解》记载：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”时至寒露，冷寒生而清露凝，暑热褪而深秋至。随着昼夜温差变大和寒气增长，草木褪去繁荫。然而，一些收敛一年芳华的景物正迎来最盛时节，秋蟹味美、菊花开遍、层林尽染。

塞北秋寒与秋忙的火热相映，一年的忙碌终得所愿。草原一年一季的鲜羊肉入馐，兴安岭上游客登高饱览色彩交叠的群山林海，东北平原玉米水稻在大型收割机轰鸣中“落地生金”。

农牧民盼来秋收，游客也等来漫山秋色。白桦林铺展深浅交错的金黄，五角枫林凌寒方染丹红，斑斓秋色让塞北群山磅礴之中更添诗意。大兴安岭西南麓的童话小城阿尔山，迎来一年中色彩最绚烂的模样：环抱城区的林海山岭，金黄、橙红、墨绿错落叠叠。

江水长,秋草黄。随着塞北转寒,鸿雁也进入南迁尾声。古人将寒露分为三候:一候鸿雁来宾,二候雀入大水为蛤,三候菊有黄华。白露时节已启程南迁的鸿雁,先入南方为主,流连北方的群雁迫于寒冷才南

飞,后至为宾;寒风过后雀鸟不见,海边贝类繁盛,似雀鸟入水变为蛤蜊;“花开不并百花丛”等诗词道尽菊花凌寒绽放的独有气质,成为文人自比高洁、傲寒的精神象征。

寒露时节，寒燥相生，北方空气愈发干燥，民间自古讲究“秋冬养阴”，顺应节令调养身心。草原上牧民熬煮一锅奶茶，醇厚咸香，温润脾胃；山区百姓将采集的沙果、山丁子制成果丹皮，消食化积，生津活血。登高望远、郊野徒步是当下不少人的赏秋首选，站在山岗尽览秋色，舒展身心，寄寓祈愿。

寒露后，塞北寒风渐劲，应及时添衣保暖，避免寒凉侵袭。“寒露过三朝，过水要寻桥”“白露身不露，寒露脚不露”等民间谚语都提醒人们要注重足部防寒，不能再赤脚蹬水过河或下田，避免寒气由脚入身。

秋叶染金黄，草木收敛繁华；稻菽堆满仓，耕耘终获丰收；候鸟越山海，奔赴温暖远方。寒露之美，不止于露冷霜清的诗意景致，更蕴含“收”与“藏”的生命哲思。历经春生夏长，万物归于沉静，在沉静之中积蓄力量，静待蓬勃萌发，迎接岁月流转。

【健康】 寒露养生主打“秋收敛藏”

寒露时节秋气渐浓,阳气收敛、寒燥日盛,养生当恪守“秋收敛藏”原则。

“今年国庆收假后恰好迎来寒露节气,从中医角度看,节后的身体可能面临‘内积外燥’的双重考验。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说,节后调理重在消积与润燥并行。

“寒露养生重在敛阳防寒、滋阴润燥。”中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师董菲说，长假后宜逐步调整作息，放平心态、减少劳累；尽量早睡早起，补足身体消耗；还应护住脚踝、腰腹和脖子等关键部位，避免夜里受凉。

今秋湿气、寒气、燥气交织，长假里过多食用螃蟹、甜品、红肉等偏凉或油腻厚重食物，容易刺激肠胃、积聚湿气，引发身体困重、腹胀、皮肤干燥、上火积食等燥湿夹杂的症状。

专家建议,平时可用陈皮、炒麦芽泡水饮用,起到消食养胃的作用;膳食中可适当搭配茯苓帮助祛湿,尤为推荐百合银耳雪梨汤这一润燥佳品。这段时间尽量少吃生冷、油腻和大补的食物,三餐按时吃,让肠胃慢慢恢复。

经历假期的放松,不少人收假后会受“节后综合征”困扰,出现身体疲惫、情绪低落、早醒失眠等情况。

湖南省康复医院副院长张件云提醒,这一时节应尽量保持起居规律,多走出家门晒太阳、漫步赏秋,以此舒展肺气,疏解胸中郁结之气;也可以运用简单的中医方法调理。

例如睡前温水泡脚,促进周身血液循环、改善睡眠。老年人还可练习八段锦、太极拳等舒缓的导引功法,来强身健体、调适心态。

上海中医药大学附属曙光医院心血管内科主任医师姚成增说,随着气温下降,冷空气刺激极易造成血压波动,血压持续升高则可能诱发心绞痛、心肌梗死、脑梗死等危急事件。

“气候寒凉之时,应当顾护阳气,调护为先。”姚成增提示,心脑血管疾病患者在规范用药、防寒保暖的前提下,应当避开清晨低温时段晨练,以防受凉;严控盐、油、糖的摄入,少量多次饮用温水;保持大便通畅,切忌用力排便,以防诱发急症。

综合新华社、人民日报健康客户端报道