

冷暖急转湿寒并至

霜降时节养生，防寒重于防燥

10月23日迎来了秋季最后一个节气——霜降。《月令七十二候集解》中记载：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”霜降并非指天上“降霜”，而是指天气变冷，近地面的水汽在夜间遇冷凝结成霜。霜降三候，依次为豺乃祭兽、草木黄落、蛰虫咸俯。冷空气愈发活跃，昼夜温差来到一年里最分明的一段。此时自然界的阳气继续收敛、沉降，开始由表入里、由动转静，人体也随之从“秋收”过渡到“冬藏”。

根据国家气候中心预测，今年霜降节气期间我国大部地区气温接近常年同期到偏高，有几次主要冷空气过程，部分地区降水偏多。中医认为，在这样的气候下，今年霜降养生应注意寒燥同防，防寒重于防燥，健脾润肺并重。

深秋静心
四个方法调节情绪

霜降草木凋零、日照变短，不少人容易情绪低落、提不起兴致，可尝试四个方法调节情绪。

霜降保暖
重点护好三个地方

霜降之后，要随气温变化逐步加减衣物。可以随身备一件薄外套，降温时及时穿上。

凉燥当令
润燥要“温润兼顾”

霜降后，温燥转向凉燥，寒气渐重，人体肺脾最易受影响。凉燥侵袭表现：口鼻发干怕冷、干咳无痰或痰清稀，脾胃阳气受损。

早睡早起
日出回温后再外出

起居应顺应收敛的特点，早睡早起不熬夜，以免耗伤气血津液。



冷暖急转，护阳防寒为先

霜降处于秋冬之交，中医认为此时燥邪当令，寒气初生，因此以“秋冬养阴”为养生总旨，今年尤以防寒为先、润燥为辅。

“今年霜降可能出现冷暖急转、湿寒叠加、燥寒并存，潜藏着健康风险。”中国中医科学院广安门医院综合科副主任医师高琳介绍，气温骤降时血压易波动，心脑血管病发病风险增加；降水偏多地区湿冷明显，易导致困倦、腹泻、关节酸痛；冷空气来时空气偏干燥，口鼻咽喉干、皮肤干等“凉燥”表现突出。

“秋冻”还要不要坚持？甘肃省第二人民医院中医科副主任秦双红认为，霜降时节如果气温偏高却湿气偏重、早晚温差明显，微汗状态下仍坚持“冻”，就会让寒湿之邪乘虚而入，反而耗散阳气。

“秋冻不是硬扛寒冷，而是让身体逐步适应凉意，使卫气得充而固表。”秦双红说，穿衣的关键在于护住三处“阳气关口”：颈后大椎穴，防寒从背入；脐中神阙穴，培元固本；足踝三阴交穴，御寒从下起。

专家建议采用“内层吸汗、中层保暖、外层挡风”的洋葱式穿法，便于随冷热变化及时增减衣物；感到背暖、脚热、不出大汗，表明“穿得正合适”。

平补为主，健脾润肺并重

民谚有云：“补冬不如补霜降”。在中医看来，霜降之后寒气渐生，“补霜降”的核心在于调补脾胃，从而有效抵御寒邪侵袭，防止各类外感疾病。

上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师傅慧婷提醒，调

补脾胃应少食辛辣刺激、冰镇生冷及肥甘厚腻的食物。日常可增加咸甜粥品，当季南瓜、红薯、藕、萝卜、山药、板栗等均可酌情加入。

专家提醒，有积滞、湿热、痰湿的人群，应在消导、化湿、清解基础上再调脾；如服用膏方进补，必须先结合个人体质与基础疾病综合辨证，盲目温补反而容易“虚不受补”。

“进补需注意敛阳护阴，肺脾同调。”考虑到今年的气候特点，高琳提醒，霜降时节不宜一味滋阴膩补，降水偏多地区可搭配山药、薏米、茯苓等健脾祛湿之品，燥象明显的地区可选配银耳、百合滋润肺阴。

登高赏秋，收敛元气为本

霜降时节，不少人喜欢登高赏秋。在中医看来，多晒太阳、登高远眺能够疏解秋郁，但霜降后冷暖起伏且干燥的气候易使人罹患外感疾病，或使原有基础疾病控制不稳而发病。

为此，傅慧婷提醒，登高过程中，应避免过于劳累以收敛元气、避免剧烈运动以保护筋骨，还应及时补充食物和水分以保护脾肺；尽量不在风雨雾露等寒湿天气里登高游玩，注意及时增减衣物。

专家表示，霜降时节护阳有度、进补有法、运动有节，做好日常养生保健，方能为寒冬蓄能。

专家提醒，接种流感疫苗

霜降节气来临，随着燥邪渐盛、昼夜温差拉大，老年人容易出现睡不安、脾胃失调、腰腿痛等不适。针对这些困扰，国家中医药管理局10月22日举行发布会，邀请多位专家分享中医调护方法，助力老年人平稳度过秋冬之交。

湖南省康复医院的张件云提示，霜降时节调养要顺应时节变化，以敛阴护阳、润燥通络为核心，中老年群体、慢病以及骨关节康复人群更需做好日常防护。

针对老年人居家保健，张件云推荐两项简便易行的中医外治方法。一是穴位按揉，每日按揉足三里3分钟，可起到助肺润燥的作用。二是艾叶足浴，取少量艾叶兑入温水泡脚，泡至背部微微发热即可，有助温通血脉、祛除下肢寒湿，适合气血偏弱、手脚冰凉的人群。

中医认为，霜降是高血压、糖尿病等慢性病患者调养身体的关键窗口期。慢病人群应当重视经络养护，做好血压、血糖监测，按时服药，保持血压平稳，避免寒邪侵扰。

中国中医科学院广安门医院老年（综合）科主任医师宋庆桥介绍，坚持白天适当运动、睡前泡脚、晚饭七分饱等习惯，以及按揉神门穴、安眠穴等简便中医方法，都有助于改善睡眠。

秋冬季是急性呼吸道感染病的高发季节，而老年人感染后发生重症的风险较高。

专家提醒，老年人应及时接种流感疫苗，同时养成良好卫生习惯，坚持均衡饮食、适当运动、充分休息以增强免疫力，还可通过中医食药药膳等方法提高抗病能力。

专家提示，预防感冒咳嗽，老年人可每日按揉迎香穴，使鼻部的气血流通、增强鼻腔对冷空气的适应能力；出门时佩戴围巾，护好大椎穴。万一不小心着凉，可用几片生姜和几段葱白煮水服用，再盖上被子微微发汗，帮助驱除寒气。

综合新华社、人民日报健康客户端报道

穴位调理
缓解咽痒干咳

霜降后燥邪与寒邪交织，容易咽干发痒、干咳、口鼻干燥，伴随怕冷、肩颈发紧、乏力等不适。推荐三个穴位日常调理，轻轻按揉，有酸胀感即可，每次2分钟。

日常运动
不要再大汗淋漓

霜降后仍可户外运动，但昼夜温差拉大，要避免冷风直吹。此时运动舒展气机即可，忌大汗淋漓，耗伤津液和阳气。

霜降调补
推荐两道食疗方

民间素有“补冬不如补霜降”之说。霜降调养打好底子，更利于精气收藏，为入冬储备能量。

进补原则：平和温润，切忌大鱼大肉猛补。

