



健康问诊

您身边的家庭医生



“袅袅凉风动，凄凄寒露零。”眼下正是寒露，二十四节气中第17个节气，也是一年中第一个带“寒”字的节气，天气将由凉爽向寒冷过渡。此时节，北方呈深秋景象，白云红叶，偶见早霜；南方秋意渐浓，蝉噪荷残。常言道：“白露身不露，寒露脚不露。”天虽凉，情愈暖，健康问诊提醒您：天寒露重，望君珍重！秋意熟透，记得添衣保暖。并郑重地送上寒露养生锦囊。

□ 蔡富根/整理

寒露到，气温降 这些疾病要预防！

防病篇

1.少吃生冷 避免急性胃肠炎

寒露后，人体的消化功能逐渐下降，肠道抗病能力也相对减弱。如继续生食大量瓜果类水果，或直接食用从冰箱里取出的饮料和食物，就可能发生腹泻、痢疾等急性胃肠炎。容易上火的食物尽量少吃，饮食结构要以清淡为主；在吃海鲜和烧烤时，一定要注意新鲜度。烹饪时一定要加入生姜、料酒以祛寒解毒；秋天应慎食瓜果类水果，脾胃虚寒者尤应禁忌。



过敏的物质。少数秋季常吃的食品同样也会引起过敏症状，如：螃蟹、桃子、羊肉、鸡蛋、牛奶等。

2.预防心脑血管病

秋季冷暖多变，寒而复暖，暖后又寒，使人防不胜防。在晚秋时节，心肌梗死的发病率明显提高，高血压病人在秋冬之交，血压往往要较夏季的血压增高20毫米汞柱，容易造成心脑血管血液循环的障碍。因此，预防秋季感冒对心脑血管病患者而言相当重要。

3.做好保暖预防哮喘与过敏

据临床统计，天气变化占哮喘病发作原因的四分之三以上，其次为疲劳、过敏、饮食不当等因素。从时间上看，每年的十月是哮喘病的高发季节，气温的降低直接对哮喘有诱发作用。中医理论认为，哮喘一病，宿根为“痰饮伏于内，胶结不去”。一旦气候变化，就容易引发发病。所以，大家应当非常注意这个时节的天气变化，当有冷空气过境时，要提早预防，做到有备无患。深秋时要及时增加衣被，早晚出门最好能戴上口罩，以减少冷空气的直接刺激。

过敏性鼻炎除了天气变换引起外，还有一个重要的因素，那就是过敏原。秋季的温度和湿度都明显低于夏季，空气中的浮尘增多，尘螨也在家里到处滋生，花草树木开始了新一轮的新陈代谢，家中的宠物也开始换毛，这些都是非常容易

4.痛风患者少食肥腻

深秋天气转冷，人体进食中枢受到寒冷刺激，引起食欲增加，饭量增大，若多食肥甘厚味，则体内尿酸产生过多，容易发生痛风。在当前季节，应多喝水，以促进尿酸排出，防止结石形成。为防止夜间尿液浓缩，可在临睡前或半夜增加饮水量。并要维持正常标准的体重，若体重过重应慢慢减重，减重以每月减轻一公斤以内为宜，不宜快速减肥和断食（会使细胞崩解产生大量尿酸），以免引起痛风发作。

嘌呤摄入量每日应在100~150mg以下，尤其应该限制摄取富含嘌呤的食物，如动物内脏（肝、肾、脑等）、海产（鲍鱼、蟹、龙虾、三文鱼、沙丁鱼等）、贝壳食物等，勿食用鱼的外皮（鱼皮也含丰富嘌呤）。

5.做好保湿预防皮肤瘙痒

老年皮肤瘙痒是常见疾病，通常以躯干为主，大腿内侧和小腿屈侧、关节周围也常见。痒为阵发性，轻重和持续时间不一，吃了刺激性食物或温度升高时易诱发或加重。在这个季节，沐浴不宜过勤，不用碱性大的肥皂，可用香皂或硫磺皂，或用些润肤露湿润肌肤；保持大便通畅，有利于排除体内积聚的致敏物质，避免诱发瘙痒。

“白露身不露，寒露脚不露”

寒露悄然而至 深秋如何养生



寒露时节！保暖滋阴重调畅

“寒露”乃“露气寒冷凝结”之意，意思是气温会比白露时节更低，地面露水即将凝结成霜。随着寒气的增长，万物逐渐凋落，阴阳之气开始转变，阳气渐消，阴气渐长，天气逐渐转冷。此时稍不注意，邪气就会乘虚而入，侵袭人体，罹患各种疾病。此时间要注意几点养生调理的方式，有助于减少疾病的发生：

养生篇

1.寒露脚不露

“寒露脚不露”告诫人们寒露过后，要特别注重脚部的保暖，切勿赤脚，以防“寒从足生”。中国中医研究院医史文献研究所庄乾竹表示，因为两脚离心脏最远，血液供应较少，再加上脚的脂肪层很薄，因此，保温性能差，容易受到冷刺激的影响。研究发现，脚与上呼吸道黏膜之间有着密切的神经联系，一旦脚部受凉，就会引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩，纤毛运动减弱，人体抵抗力下降，因此，足部保暖格外重要。寒露过后除了要穿保暖性能好的鞋袜外，还要养成睡前用热水洗脚的习惯，热水泡脚除了可预防呼吸道感染性疾病外，还能使血管扩张，血流加快，改善脚部皮肤和组织营养，可减少下肢酸痛的发生，缓解或消除一天的疲劳。

2.练“弹指功”提阳气

寒露节气后，运动方面也要有所调整，可以选择慢跑、登山、散步等形式，但运动时间不宜太早，这是因为晨起气温太低，身体素质较弱者容易感受寒邪。同时不论何种运动，都不宜过量，在全身微热，尚未出汗或微微出汗时，即行停止，应避免大汗淋漓，以保持阴液内敛，不使阳气外耗，否则伤阴损阳。若遇到阴雨天气时，可选择在室内运动，不可冒雨涉水，以免感受寒湿。

很多朋友冬天怕冷，容易手脚冰凉，中华养生瑜伽协会会长迷罗表示，如果在寒露之后开始练“弹指功”，可以让这些状况得到改善。

“弹指功”非常简单，可以每天中午用双手拇指扣住中指用力弹出去，反复一百遍。当然，可以不必局限于一百次这个数目，次数越多越好，有空就弹弹。中指的指尖是心包经的起点，而心包经是心脏的保护墙，寒露之后，人体的气血开始流注心包经，所以常弹中指，能够促进气血循环，提高人体的御寒能力，也就不容易手脚冰凉、畏寒了。

3.适当食补不能少



寒露后也可以适当食补，这里推荐一道菜，即山药胡萝卜炖羊肉，这道汤具有补体健肾，提升元气的的作用。怕吃羊肉上火的朋友，可以配着喝些菊花茶，菊花是清热去火的，还可以润肺补肾。如果不喜欢吃羊肉，可以喝五豆粥，即用小米配上红、黄、黑、绿、蚕豆五种豆子，熬粥喝，它能调和五脏，滋养肠胃，提升机体的免疫力。为了增强进补的效果，闲暇还可以多敲敲足三里（外膝眼下四横指），以提升脾胃运化功能。

4.注重调畅情志

《黄帝内经》云：“起居有常”，指的是提倡按时作息，避免贪睡多睡损伤人体的正气，同时也应该避免熬夜透支耗损阴津。所以，在寒露之后，应遵循“日出而作，日落而息”的原则，调整作息时间，早睡早起，以调节阴阳平衡，调和脏腑气血。

秋风萧瑟，万物凋零，由盛转衰，不免让人触景生情，勾起人们心底忧郁的心绪，特别是对于老年人来说，凄凉垂暮之感更甚，此时情绪调养十分重要，应保持积极乐观的心态，安宁平静的心情，以缓和秋天的肃杀之气对人的影响。

饮食篇

寒露饮食调理：多“甘”少“辣”防秋燥

寒露节气前后，空气较为干燥，“秋燥”易伤人。保健专家提醒说，公众在饮食调理上应适当多食甘、淡、滋润的食品，少吃或不吃辛辣烧烤食品。“如调养不当，体会常常出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列的秋燥症状。所以暮秋时节的饮食调养应以滋阴润燥为宜。”天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲说。

如何远离“秋燥”困扰？保健专家建议，要多喝水，尤其是蜜水，同时，多吃雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、橙子、石榴、香蕉等水果，既能补充人体所需水分，又可防止因“秋燥”而引起的便秘，起到润肺、养肺的作用。

此外，还应多食用芝麻、糯米、粳米、乳制品等柔润食物，同时增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、山药等以增强体质。

寒露过后 手脚发凉可喝三红汤



天气寒冷，很多女性朋友手脚冰凉的毛病又犯了。我们给大家推荐一款由红豆、红糖和红枣一起煮成的三红暖身汤。

红豆性平，有健脾利水、清热除湿、消肿解毒的功效。女性尤其适合吃红豆，因为其富含铁质，有补血的作用。红糖性温入脾，具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化淤的作用。红枣富含钙和铁，是补铁补血的不错选择。这三类食物相互配合，能增加铁的摄入，提高身体耐寒能力。

具体做法是，红豆250克，红枣15~20枚，红糖适量。把红豆洗净，挑出杂质，浸泡两小时。红枣洗净，去核。锅中放入红枣、红豆，加入600毫升左右水，倒入红糖。大火煮开，保持沸腾状态约半分钟左右，香味散出开小火。焖到红豆熟烂，就可以喝了。需要提醒的是，三红汤含糖量较高，不适合有糖尿病的女性朋友喝，腹胀、体质燥热的人也不适合。

寒露宜润肺“二冬”益处多

中医认为“肺为娇脏”，因此要在寒露时节好好呵护肺脏；又因干燥，令口、唇、舌、咽不适，需以滋养阴液的方法来调理，所以在此节令“滋阴润肺”是中医养生的核心。常用的食物有梨、雪耳、百合、甜杏仁（南杏）、白萝卜、莲藕和马蹄，药食兼用的有麦冬、天冬、北沙参、玉竹和石斛等。

赏析篇

邂逅寒露节气，品读醉美古诗

“寒露”的意思是此时期的气温比“白露”时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。古人很重视寒露节气，也因此留下了很多描写寒露以及寒露风物的诗篇，在此与君共赏。

- 空庭得秋长漫漫，寒露入暮愁衣单。
——王安石《八月十九日试院梦冲卿》
- 新亭俯朱槛，嘉木开芙蓉。清香晨风远，澹影寒露浓。
——柳宗元《翼公院五咏》
- 草色多寒露，虫声似故乡。
——李郢《早发》
- 火冷灯稀霜露下，昏昏雪意云垂野。
——苏轼《蝶恋花》
- 坐中见月心亦闲，况是清秋仙府间。凝光悠悠寒露坠，此时立在最高山。
——刘禹锡《八月十五夜桃源玩月》
- 晨起怀恨恨，野田寒露时。
——韦应物《投夜还田里》

两款时令养生美食



1.二冬炖乳鸽

材料：麦冬和天冬各6克，蜜枣一颗，乳鸽一只（两人分量）。
做法：乳鸽，去毛和内脏后洗净；将各食材放入地盘内，加水500毫升，微火炖90分钟，用盐调味即可。麦冬和天冬是养阴清热、润燥生津、清心润肺的最佳古方。现代医学研究发现，本方还有降血糖、保护免疫器官的功能，对呼吸道有抗炎和祛痰的作用。白鸽肉所含的对人体有益的营养成分均高于其他禽畜肉，而且所含的脂肪量少，易于消化和吸收。

2.杂锦炒肉丁

材料：莲藕、马蹄、西芹和鲜百合各50克，南杏30克，猪瘦肉150克，生粉、花生油和盐各少许（3人分量）。
做法：莲藕、西芹切粒，马蹄去皮切粒，猪瘦肉切成细粒；南杏用沸水浸30分钟后去衣；瘦肉粒用油、盐和生粉拌匀，入锅炒至刚熟铲起；将各食材入锅炒熟，加盐适量，再倒入已炒熟的瘦肉粒，翻炒几下即可上碟。

寒露补肝益肾茶

大枣莲子银杏茶。红枣5颗，莲子10克，银杏茶5克。将莲子用清水浸泡2~3小时，红枣去核撕成块，将它们一起放入锅中，加入1000毫升水，大火烧开后转小火煮至莲子熟透。银杏茶置于杯中，冲入煮好的汤水及果肉，加盖闷3~5分钟即可。此茶具有养阴补肺、益气养血、清热润燥、止咳平喘、健脾和胃、降压、调理五脏等多种功效。

桂圆茶。桂圆肉（干）15克，加800~1000毫升水，煮开后转小火继续煮至桂圆的色香味都释出，具有养血健脾、补心安神、补虚之功效。

莲子茶。茶叶10克，莲子30克，冰糖20克，将茶叶用开水冲泡后取汁。另将莲子用温水浸泡2小时，加冰糖炖烂，倒入茶汁拌匀即可。此茶具有健脾益肾的功效。



- 莫更留连好归去，露华凄冷蓼花愁。
——李煜《秋莺》
- 袅袅凉风动，凄凄寒露零。
——白居易《池上》
- 秋桐败叶下，寒露新雁飞。
——孟郊《与韩愈、李翱、张籍话别》
- 飞唤行摇类急难，野田寒露湿秋寒。
——唐寅《败荷鹤图》

□据新华社、央视网、北京日报、生命时报等

寒露好热闹：吃花糕、斗蟋蟀、饮菊花酒

习俗篇

1.吃花糕



寒露节气一般与重阳节在时间上相近，因而九九登高之后，有吃花糕的习俗。因“高”与“糕”谐音，故应节糕点谓之“重阳花糕”，寓意“步步高升”。花糕主要有“糙花糕”、“细花糕”和“金钱花糕”。粘些香菜叶以为标志，中间夹上青果、小枣、核桃仁之类的干果。

2.登高

由于重阳节在寒露节气前后，寒露节气宜人的气候又十分适合登山，逐渐地，重阳节登高的习俗也成了寒露节气的习俗。寒露登高习俗在北京更盛，景山公园、八大处、香山等都是登高的好地方，重九登高节，更会吸引众多的游人。

3.斗蟋蟀

白露、秋分和寒露，是老北京人斗蟋蟀的高潮期。蟋蟀也叫促织，一般听见蟋蟀叫就意味着入秋了，天气渐凉，提醒人们该准备过冬的衣服了，故有“促织鸣，懒妇织”之说。

4.饮菊花酒

寒露节气，菊花盛开，为除秋燥，某些地区就有饮“菊花酒”的习俗。菊花酒由菊花加糯米、酒曲酿制而成，味清凉甜美，有养肝、明目、健脑、延缓衰老等功效。