



10月24日是“霜降”，是秋季的最后一个节气。霜降是指初霜，《月令七十二候集解》中说：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”霜降节气含有天气渐冷、初霜出现的意思，也意味着冬天即将开始，故霜降时节，养生尤为重要，所谓“一年补透透，不如补霜降”。秋去冬来，霜降如何养生？一起来看本期健康周刊带来的养生攻略。 蔡富根/整理

秋去冬来 霜降如何养生？

霜降三候

- 一候豺乃祭兽：天气转寒，五谷归仓，豺狼也开始捕获猎物准备过冬。
- 二候草木黄落：秋风萧瑟，草木枯槁，树叶凋落。
- 三候蜇虫咸俯：很多动物开始蜷缩在巢穴里，一动不动，停止进食，以它们特有的方式迎接冬天的到来。

霜降三宜

- 1. 健脾**
霜降进补，调养脾胃是关键。只有脾胃的消化和运化功能足够强，进补的东西才能真正为人体吸收和利用。
中医认为，山药、芡实、栗子等，都是此时节健脾进补的佳品。另外，薏米、红枣、核桃仁、扁豆、黑豆、牛肉、兔肉等性温而不燥的食物也宜常食。
- 2. 动养**
天气渐入冬寒，人体关节部位最怕受凉，腰腿痛等疾病也极易发作。
平时大家可以加强膝足关节的保健：每日晨5~7时，平坐，伸展双手攀住两足，随着脚部的用力，将双腿伸出去再收回来，如此做五至七次，然后牙齿叩动36次，深呼吸10次调匀气息，津液咽下9次。
- 3. 润肺**
秋冬季偏燥，易犯咳嗽，也是慢性支气管炎容易复发或加重的时期，应多吃一些有润肺作用的水果和蔬菜。
比如，梨、苹果、洋葱、芥菜、冬瓜、萝卜等，可以起到清热、化痰的作用。

霜降三忌

- 1. 油腻**
霜降时节胃肠脆弱，油腻、辛辣等饮食都容易增加其负担。
适当吃一些养胃的食物，如板栗、花生等。栗子熟吃有益于缓解脾胃虚寒引起的慢性腹泻，以及肾虚所致的腰膝酸软、小便频次高等症状。另外，《药性考》记载，食用花生可“养胃醒脾，滑肠润燥”。
- 2. 寒凉**
秋末时节，如果不做好保暖工作，很容易因凉气入侵引发感冒等疾病。
此时穿衣不宜露膝，同时要注意护足。爱美的女士尤其要注意脚踝保暖，不要再穿薄袜，以免足部受凉。
- 3. 暴食**
寒冷天气容易扰乱脾胃正常运作，影响人体消化与吸收。故此时少食多餐，有助预防和减少胃肠疾病的发生。
脾胃不好的人群尤其注意，每天要按时吃饭，用餐时细嚼慢咽；多选择蒸、煮、焖等烹调方法，少吃油炸、爆炒的食物。



霜降习俗

- 霜降节气主要有赏菊、吃柿子、登高远眺、进补等风俗。
- 1. 赏菊**。古代有“霜打菊花开”之说。登高赏菊，自然成了霜降时期最惬意的事。秋季是菊花盛开的时节，全国各地都会举办菊花展，以示对菊花的敬意与喜爱。
 - 2. 吃柿子**。霜冻了，正是柿子成熟的时候。此时柿子皮薄，肉鲜味美，营养价值高，维他命和糖大约是一般水果的1~2倍。食用柿子，既能御寒保暖，又能补筋，是很好的时令佳品。

霜降吃喝

- 1. 银耳白果粥**
具有养阴润燥、益肺止咳的功效。适合秋季保健及慢性支气管炎、干咳少痰的人群食用。
- 2. 山药炒木耳**
中医认为，山药一味入三经，即肺、脾、肾经。
这道菜具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨、长志安神、延年益寿的功效。

霜降防病

- 1. 补肾、防感冒**
用足浴泡脚，一边泡脚一边搓腰，两手握空拳放在腰眼的地方上下搓，时间15~20分钟。
足部是下肢的足三阴、足三阳经起止的地方，所以泡脚可以刺激所有的这六条经脉。
霜降时节多泡脚，不仅能补肾，还可以预防感冒、缓解感冒症状、改善呼吸器系统功能。
- 2. 防鼻塞**
每天搓揉迎香穴两分钟。迎香穴在鼻翼两侧，鼻翼外缘中点旁。此外，经常念咽(“嘶”音)字，也有助预防呼吸道疾病。
秋季容易犯燥，导致咳嗽、气喘、呼

- 3. 拔萝卜**。山东农话说：“高粱夏，白露谷，霜降如萝卜。”另有“萝卜霜降”之说，即霜降后早晚温差大，萝卜不及时收获就会冻伤外皮，影响品质和收成。
白萝卜，是一种营养丰富又便宜的食品。古往今来民间就有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的说法，现代的萝卜还被称为“土人参”。白萝卜，具有促进食欲、帮助消化、止咳化痰、除湿生津等功效。



- 3. 板栗老鸭汤**
板栗有养胃健脾的功效，老鸭性偏凉，有滋五脏之阳、清虚劳之热、补血行水、养胃生津的功效。
板栗与老鸭同炖可以益气补脾、补肾强筋、和胃润肺。

- 吸不畅。如果觉得呼吸不畅，可搓揉迎香穴，对消除鼻塞作用明显。
- 3. 养胃、护胃**
霜降后天气渐冷，胃部保暖不当受到寒冷刺激，会影响胃的功能，还可能胀气、拉肚子或让慢性胃病发作。食物倘若不能正常被消化，营养吸收也会随之打折扣，因此要特别注意胃部保暖，酌情添衣，胃部着凉记得及时热敷驱寒。
此外胃和肺一样喜润恶燥，所以上胃火的食物，比如糯米类、黄豆类、笋类、奶制品、五谷杂粮类都应注意忌口。可以适当吃补益脾胃的食物，比如茯苓、大枣、山药、百合、栗子等，平时可以煲健胃祛湿的汤方。
据《生命时报》《工人日报》《北京日报》