

寒露简介

寒露是二十四节气中的第十七个节气,也是秋季的第五个节气,通常在公历10月8日或9日交节。“寒”意为寒冷,“露”指地面水汽凝结成露,寒露的含义是气温比白露时更低,地面的露水更冷,快要凝结成霜,标志着气候从凉爽向寒冷过渡,昼夜温差进一步拉大,北方开始出现霜冻,南方秋意渐浓。寒露传统习俗主要有赏枫叶、饮秋茶等。

寒露三候

一候 鸿雁来宾

“鸿雁”即大雁,“来宾”指“晚到的宾客”(古人认为,先至的大雁为“主”,后至的为“宾”)。寒露时节,北方的大雁已陆续南飞越冬,此时最后一批大雁(“宾雁”)也抵达南方。

二候 雀入大水为蛤

寒露天冷,黄雀隐没避寒,而海中蚌蛤突然增多。因其贝壳与雀鸟的颜色花纹相似,故而古人认为雀化为蛤。

三候 菊有黄华

“华”通“花”,指菊花在此时普遍开放,且多为黄色。寒露时节秋意最浓,菊花作为秋季标志性花卉,以黄色(五行中“土”的象征色)绽放,成为深秋最显著的物候特征。

养生歌

晨起行路莫贪早,掌摩后腰肾阳发。
撷来桂蕊做酒酿,暖身活血气自华。

健康养生

寒露是深秋的重要节气,既是自然气候从凉转寒的过渡,也蕴含着“秋收、养生、顺应时节”的文化内涵。通过合理的起居、饮食和运动调节,可帮助身体适应季节变化,为冬季健康打下基础。

早卧早起

寒露之后,应继续遵循“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。早起呼吸新鲜空气,以利舒肺,能使人精力充沛。

保暖防病

深秋是呼吸系统疾病和胃肠疾病的发病高峰期,为预防这些疾病,首先要注意添衣保暖。大家不妨学一个秋冬季节的穿衣口诀:内贴中松外收口——内衣贴身,中层宽松,外套防风。内衣最好柔软贴身,有助于增加保温性;中层的衣服吸湿性要强,不要过紧,保持干燥;外套一定要防风,最好在领口、袖口、腰部、脚踝处有收口的设计,可以防止冷空气趁虚而入。

另外,深秋因天气逐渐变冷,尤其要做好下肢保暖。俗话说“脚冷冷全身”,脚部受冻,身体抵抗力就会下降。因此,在寒露节气外出时,要穿着保暖的鞋袜和衣裤,避免足部受寒。

秋动养生

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受到寒邪侵袭。

同时,不论进行何种运动,都不宜过量,在全身微热,尚未出汗或微微出汗时,即可停止,避免大汗淋漓。

提醒大家起床后,可多到户外走走,多晒太阳,保持乐观积极的心态,驱散心中的阴霾,将抑郁不舒的情绪宣发出来,或者进行一些体育锻炼,如饭后散步、打太极拳等。



中医养生

固本培元

可以通过按摩太溪穴、太冲穴、太白穴这三个穴位,达到固本培元的效果。

太溪穴

太溪穴在内踝骨向后凹陷的位置,为肾经原穴,按摩此穴既能滋阴降火,又能培阳补肾。而且,该穴阴阳都能调,是补肾的重要穴位。

太冲穴

太冲穴在脚背上的大脚趾和第二个脚趾中间的缝隙里,为肝经的原穴,能疏肝解郁、调和气血。像青光眼、高血压、心脑血管疾病等,都可以通过按摩这个穴位来调治。

太白穴

太白穴在脚内侧,大脚趾骨鼓起来的关节后下方凹陷处,为脾经的原穴,按摩该穴能健脾化湿、理气和胃。

宣通肺气

寒露时节还可采用中医导引法来宣通肺气,帮助肺发挥“主一身之气”的功能。具体做法为:取正坐坐姿,两手按膝,转头同时双手向上推引,左右各15次;其后叩齿36次;最后漱口口中唾液三次。



健康饮食

进入寒露时节,秋风送爽,炎暑消退,正是丰收的季节,人体也正处于收获时期,机体由活跃、外向、支付的阶段转变到沉静、内向、贮蓄的阶段。

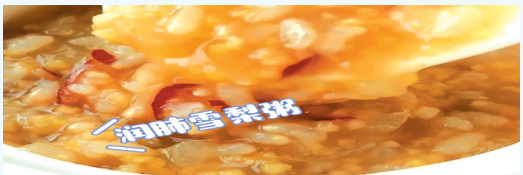
所以养生重点在于养阴防燥、润肺益胃,故应少吃辛辣,可适量多吃甘润的食物,如胡萝卜、莲藕、银耳、豆类、菌类、海带、紫菜、梨、甘蔗、柿子、苹果、香蕉、豆腐、牛奶、杏仁、白果、核桃仁、花生、蜂蜜、芝麻等。

此外,寒露节气多食酸性物质有助于收敛肺气,如橘子、柠檬、石榴、番茄、乌梅、葡萄等果蔬,既能护肺,又可增强肝脏功能。

每日早餐宜吃温热的粥食,可添加大枣、山药、莲子、栗子、鸡鸭鱼肉等各种润燥食材,加强健脾暖胃、益气养阴、润燥养肺的作用。

梨子粥

梨子2个,洗净后连皮带核切碎,加粳米100克,和水煮粥。因梨具有良好的润燥作用,用于煮粥,可作为秋令常食的保健食品。



杏仁粥

用甜杏仁25克,去皮尖,粳米50—100克,冰糖适量,加适量水,先用大火煮沸,再改为小火慢慢熬至粥熟。杏仁粥不仅可以滋润身心、防冬燥,还可补充人体内水分,滋补强身。

芝麻糊

材料:白芷60克,当归60克,川芎60克,甜瓜子60克,炙甘草60克,松子仁30克,糯米150克,黑芝麻500克。

制法:白芷、当归、川芎、甘草四味药浸泡、煎煮、滤汁。以药汁充分浸泡甜瓜子、糯米、松子仁;再浸泡、晒干,直至药汁用完。将甜瓜子、糯米、松子仁加上黑芝麻一起炒香,研为细末。

服法:一日2次,每次服30克,沸水冲糊食用。

功效:活血补血,乌发养颜,去燥润肤,润肠通便。



烤香蕉

材料:香蕉二根,朗姆酒10克,黄油、白糖、橙汁、蜂蜜适量。

制法:平底锅放入适量黄油、白糖,加热烺化;香蕉去皮,放入平底锅,煎至变色;在香蕉上滴洒倒入朗姆酒,煎至飘香;然后均匀抹上橙汁、蜂蜜,煎至熟软即成。

服法:每日1—2次,不拘时服之。

功效:润肠通便,消肿止血。

