

### 霜降简介

霜降,是二十四节气中的第十八个节气,秋季的最后一个节气。于每年公历10月23日-24日交节。进入霜降节气后,深秋景象明显,冷空气越来越频繁。就全国平均气温而言,“霜降”是一年之中昼夜温差最大的时节。由于“霜”是天冷、昼夜温差变化大的表现,故以“霜降”命名这个表示“气温骤降、昼夜温差大”的节气。霜降节气主要有赏菊、吃柿子、登高远眺、进补等风俗。

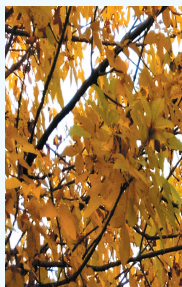
### 霜降三候

#### 一候 豺乃祭兽

因为霜降临近冬天,豺狼等肉食类动物开始为冬季储备食物了,他们把捕获的小动物堆满洞穴就像祭祀一样。

#### 二候 草木黄落

秋尽百草枯,霜落蝶飞舞。霜降节气以后,秋风扫落叶,草木黄枯,落叶凋零,百草也失去生机。



#### 三候 蛰虫咸俯

虫子们都垂下头来进入冬眠状态中。

### 养生歌

至此进补最适宜,膏方对症好调理。  
大枣煲汤温心脾,热水洗脸冷洗鼻。

### 健康养生

#### 早睡早起

霜降过后,自然界中的阳气开始收敛、沉降。此时需保养阳气,人们的起居时间应顺应时令早睡早起。早睡可使阳气收敛,早起可使肺气得以舒展。保证睡眠充足,还可以缓解秋乏。大家要继续坚持睡“子午觉”,每日保证7-8小时的睡眠时间。

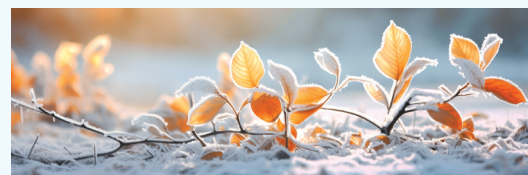
#### 秋养肺胃

霜降之时乃深秋之季,在五行中属金,在人体五脏中对应肺。中医认为,秋季宜收不宜散,一些辛辣的食品,如姜、葱、蒜、辣椒等应少吃;辛辣火锅、烧烤等,最好不吃。此时,由于天气渐冷,寒冷的刺激易扰乱胃肠蠕动的正常规律,此时,少食多餐有助于减轻胃肠负担。

#### 保暖三护

霜降节气,应循序渐进地添衣保暖,尤其是对于老人、小孩、孕妇以及体质虚弱之人,要着重护好头、脚和肚脐三处。

头部是全身阳气最旺盛的部位之一,这个地方如果受寒,体内阳气会大量散失,对于心脑血管疾病患者、四肢不温的人以及易感风寒的人来说,尤其危险。脚部分布着6条重要经脉,一旦受寒,会引发感冒、气管炎、消化不良、失眠等疾病。肚脐皮下没有脂肪,紧邻丰富的神经末梢和神经丛,对外部刺激特别敏感,肚脐一旦受凉,腹痛腹泻在所难免,泌尿系统疾病也容易找上门来。



### 节气养生

# 霜降



### 秋练养阳

霜降时节是锻炼身体的大好时机。此时接近大自然,吸收天地之精华,可增强体质,增强御寒能力,为即将到来的冬季做好体能准备。大家可根据个人情况选择不同的运动项目。太极拳等传统保健项目,更适合中老年朋友。此时,切不可进行一些使人出大汗的运动。因为中医认为秋季主收敛,出汗太多容易伤阳,一旦阳气耗损,就会引发疾病。另外,需要注意的是,秋练时要尽量躲避早雾,减少诱发呼吸道疾病的机会。外出锻炼最好选择气候适宜、空气质量较佳、阳光充足的时间段。

### 疾病预防

俗语说:“寒露不算冷,霜降变了天。”进入霜降后,温度急速下降,天气渐渐转寒冷,这段时节容易诱发呼吸道疾病、胃肠疾病、关节炎等慢性疾病,因此还应有“未病先防”的养生意识。

#### 润肺防病

这段时间冷暖空气交错频繁,气温变化大,也是慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等呼吸道系统疾病易发或加重的时期。可以多吃梨、银耳、百合、冬瓜等有生津润燥、清热化痰的食物,有助于预防呼吸道疾病。

#### 暖胃防病

天气转凉后,胃部容易受凉,引起痉挛、胃痛、恶心、呕吐;腹部受凉,则易腹痛、腹泻,尤其是那些形体偏瘦的人,因皮下脂肪薄就更加要注意胃部的保暖。



### 防关节炎

霜降以后,天气湿中带寒,易伤害关节,甚至引起风湿病。应注意关节部位的保暖,可适量做一下伸展运动,还可以锻炼一下脊椎。



### 防寒稳压



霜降时气候变化引起的冷刺激会使交感神经兴奋,毛细血管收缩,从而使血压增高,进而导致心脑血管疾病复发。因此,要做好防寒保暖。

### 护肤防燥

霜降后,气候干燥,多风少雨,皮肤的新陈代谢水平开始下降,汗腺分泌减少,使皮肤水分含量下降,皮脂腺的分泌量减少,导致角质层的保水能力下降,容易出现过敏、瘙痒等不适。因此应做好护肤管理,及时给皮肤补充水分。



### 健康养生

霜降是秋补的好时节,平日可选用气平味淡、作用和缓的食品,如山药、薏米、红枣、四季豆、芡实等进行补充,烹饪时以汤、粥类最为适宜。可以选择一些温热的食物来提升体温,如粥、汤、炖菜等。鸡汤、鸭汤、牛肉汤等食物富含蛋白质和营养物质,有助于保持体力和提高免疫力。

根茎类蔬菜。秋季是根茎蔬菜丰收的季节,如胡萝卜、土豆、红薯、南瓜等。这些蔬菜富含维生素和纤维,有益于消化。

坚果类食物。坚果类食物如核桃、杏仁、腰果等,富含蛋白质、脂肪和纤维,适量食用有助于提供能量和滋养身体。

水果的选择上,柿子、秋梨、苹果、栗子、甘蔗、香蕉、柑橘、葡萄等都比较适宜。

此外,大家还可在饮食中适量增加山楂、五味子等酸味食物,以收敛阳气。

### 玉屏风散

霜降期间昼夜温差更大,甚至可达10℃以上,人体的皮肤和呼吸系统普遍会感到很难适应,一些年老体弱、抵抗力低下及原来有慢性疾病的人就容易因此而感冒、发热或旧病加重。《丹溪心法》中记载的玉屏风散比较适合这类人群在霜降时节当作保健茶饮来使用。

组成:防风、黄芪、白术。

使用方法:以上三味研末,以1:2:2的比例混合,沸水冲泡,代茶饮。

功用:对于肺气虚、爱出汗,容易感冒的人群来说,可以起到保健的作用。对于日常脾胃虚寒的人群,可以在玉屏风散的基础上增加红茶一同泡煮,既能益气固表,还可以温胃散寒。本方需在医师指导下使用。



忻州市卫生健康委 王志斌 李润 收集整理