

陕州地坑院二十四节气图：寒露，“寒露寒露，遍地冷露”，大地萧瑟，落叶满地，寒气逼人，水汽遇冷凝结成露水，称之为寒露 供图/董力男 FOTOE



季秋养生杂谈

撰文
马淑然

季秋是秋季的最后一个月，即农历九月。季秋有2个节气：寒露、霜降。寒露是二十四节气中的第17个节气，是干支历酉月的结束以及戌月的起始，时间点在每年公历10月8日或9日视太阳到达黄经195度(处于室女座)时。霜降是二十四节气的第18个节气，天气渐冷，开始有霜。霜降一般是在每年公历的10月23日，太阳到达黄经210度时。霜降是秋季的最后一个节气，是秋季到冬季的过渡阶段。此时的养生至关重要，那么都有哪些养生方法呢？且听我仔细分解。

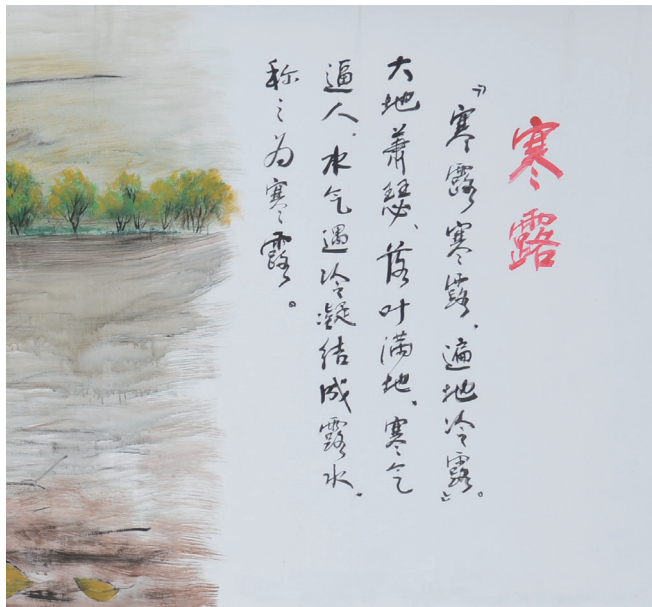
寒露的气象特点与养生方法

寒露的气象特点

寒露的意思是气温比白露时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。如《月令七十二候集解》说：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”寒露时节，南岭及以北的广大地区均已进入秋季，东

北和西北地区已进入或即将进入冬季。寒露过后，太阳高度继续降低，气温逐渐下降。白露、寒露、霜降三个节气，都表示水汽凝结现象，而寒露是气候从凉爽到寒冷的过渡，此时露珠寒光四射，如俗语所说“寒露寒露，遍地冷露”。这一时节，我国南方大部分地区各地气温继续下降。华南日平均气温大多不到20℃，而最低气温却可降至10℃以下。

我国古代将寒露分为三候：“一候鸿雁来宾，二候雀入大水为蛤，三候菊有黄华。”一候鸿雁来宾是说，一候时期中鸿雁排成一字或人字形的队列大举南迁。二候雀入大水为蛤是说，深秋天寒，雀鸟都不见了，似乎变成了水中的条纹及颜色与雀鸟很相似的蛤蜊。三候菊有黄华是说，此时菊花已普遍开放。从气候学上讲，寒露以后，北方空气已冷，随着冷气到来，一派秋收景象，天气常是昼暖夜凉，晴空万里，一派深秋凉燥景象。



寒露的养生方法

寒露时节，温度一天天降低，在季节转换之机该如何从衣食住行方面养生呢？

衣

寒露凉热交替，气温逐渐下降，因此，不要经常赤膊露身以防凉气侵入体内。俗语言：“白露身不露，寒露脚不露。”这是季秋重要的养生之道。“一场秋雨一场凉”，我们要随着天气转凉逐渐增添衣服，但要注意俗话说的“春捂秋冻”，因此，添衣不要太多、太快，给机体一个逐步适应寒冷的机会。秋天适度经受些寒冷有利于提高皮肤和鼻黏膜的耐寒力，对安度霜降和冬季大有裨益。寒露早晚凉意甚浓要多穿些衣服。

一般而言，秋季衣服保暖要注意颈腰腹脚四保暖。寒露之后不宜再过度“秋冻”，尤其要注意肩颈、腰背腹、脚部的保暖。脖子是寒气入侵的主要部位，如果受凉会导致咳嗽、感冒、嗓子痒痒等，戴条围巾可有效保暖颈部。适当做一下颈部运动，如模仿“乌龟伸脖”的动作，前后伸缩脖子，再左右转动，可以疏通颈部经络，防治寒邪入侵。寒露要暖腰背腹是因为老年人阳气渐衰，腰背腹如果保暖不够，会出现腰肌劳损、腹泻、背痛等症状。因此，老年人早晚出门时不妨穿个马甲以防腰背腹诸疾。应该经常暖



作者简介

马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，博士后合作导师，中医基础理论教研室主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》《中国中医基础医学杂志》编委以及审稿专家，国家中医药管理局职称考试命题组专家，国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家，北京卫视《养生堂》特聘专家，深圳卫视生活频道《我是生活家》栏目特聘专家，湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问，世界中医药联合会浮针专业委员会副会长。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间：北京中医药大学国医堂周一上午、周三晚上，大福堂门诊周日下午，东直门医院国际医疗部周六上午。

脚，足部保暖除了穿厚袜子外，还可利用看电视之时，热水泡脚，并按摩足心，可舒筋活血，温暖全身。

食

寒露空气凉燥，因此，应在平衡饮食五味的基础上，根据个人的具体情况，适当多食甘、淡滋润的食品，既可补脾胃，又能养肺润肠，还可防治咽干口燥等症。应多食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、乳制品等柔润食物，同时增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、大枣、山药等以增强体质。可以常吃的水果有梨、柿、香蕉等；蔬菜有胡萝卜、冬瓜、藕、银耳等以及豆类、菌类、海带、紫菜等。中老年人和慢性病患者应多吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等食品。少食辛辣之品，如辣椒、生姜、葱、蒜类，因过食辛辣宜伤人体阴精。经常煮百合大枣莲子银杏粥喝，可以润肺燥。此外，吃些山药和马蹄有助于安度寒露季节。

此外，在寒露时节还要注意预防脑血栓和心梗。推荐两个重要的养生小技巧：一是多饮水，二是晚饭在晚上7点前完成，可防心梗、脑梗。因为每到气候变冷，天气凉燥，血液黏度增高，患脑血栓、心梗的病人就会增加，在清晨和晚间适量饮水，可以稀释血液，防止栓塞。为啥要在晚上7点前吃饭呢？这是因为一日24小时对应二十四节气，早晨3点对应立春。依次排序，则晚上7点属于一日二十四节气的寒露时节。研究发现年龄53岁的高血压患者，如果在晚上7点后进食，或就寝前两小时内进食，夜间血压不降、一直保持高位的可能性是不进食者的2.8倍。可见，心脏病高危人群的高血压患者，夜间血压再不降的话，心脏病发作或中风的风险会高得多。因此，寒露这一天过后，切记晚上7点之后不要再进食，否则严重的还会导致猝死。

住

寒露宜早睡早起，保证充足的睡眠。深秋凉燥袭人，既要防止受凉感冒，又要经常打开门窗，保持室内空气新鲜，并进行空气加湿。如果在居室及其周围种植一些绿叶花卉还会让环境充满生机，保持一定的空气湿度，从而促进身体健康。

行

如果说白露时节天气转凉，开始出现露水，那么到了寒露，则露水增多，且气温更低。此时，适当运动，或到郊野秋游可增强体质，振奋阳气。最好的活动是登高望远，不仅可以欣赏到深秋白云红叶之美景，还可以陶冶情操。

霜降的气象特点与养生方法

霜降的气象特点

关于霜降，早在《月令七十二候集解》中就说：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”“霜降”表示天气逐渐变冷，露水凝结成霜。一般把秋季出现的第一次霜叫作“早霜”“初霜”，因为此时菊花盛开，故而又叫“菊花霜”。北宋大文学家苏轼描述此种景象为“千树扫作一番黄，只有芙蓉独自芳”。为了确切描述这一时节的气象特点，我国古代还将霜降分为三候：“一候豺乃祭兽，二候草木黄落，三候蜇虫咸俯。”一候豺乃祭兽表示豺狼开始捕获猎物祭兽，以兽而祭天以报本也，方铺而祭秋金之义。二候草木黄落是说大地上的树叶枯黄掉落。三候蜇虫咸俯是说三候之时，蜇虫也全在洞中不动不食，垂下头来进入冬眠状态中。

霜是水汽凝成的，其形成条件离不开晴天和降温。民间有“浓霜猛太阳”之说，即是在晴朗的月夜，地面散热很多，当温度骤然下降到0℃以下，靠地面不多的水汽就会凝结成细微的冰针，有的成为六角形的霜花。霜与露的区别是气温下降到0℃以上还是0℃以下。霜降越早对植物损害越大，同理霜降过多过早也会影响人体健康，此时养生就更为重要。

霜降的养生方法

霜降作为秋季的最后一个节气，天气渐凉，秋燥明显，燥易伤津。同时，一场秋雨一场凉，空气中时有湿气弥漫和风寒骤起，自然一派萧条的景象还容易造成悲秋情绪。因此，霜降养生要重视保暖、防燥、防湿、防风、防悲秋。

注意保暖祛湿 防秋季腹泻

霜降是秋天的最后一个节气,气温逐渐降低。

由于寒冷刺激和秋雨缠绵,肠胃黏膜的防御屏障功能下降,容易导致人体胃肠功能紊乱而发生秋季腹痛腹泻。因为秋季从立秋到霜降有6个节气,此时,夏天的暑气还没有结束,秋天的雨水很多,须防湿气阴邪、困伤脾阳而发生水肿或腹泻症状。要是早秋脾伤于湿,就会为冬天的慢性支气管炎等疾病的发作种下病根,所以秋季防湿也很关键。秋季养生防湿主要以祛湿化滞、和胃健脾的膳食为主,如莲子、苡米、冬瓜、莲藕、山药等。

防秋燥

燥邪伤人体津液,津液既耗,就会出现燥象,表现为口鼻干、唇咽干、舌干少津、大便干结、皮肤干甚至皲裂。元代医家忽思慧在《饮膳正要》中说:秋气燥,宜食麻润其燥。因此,秋季养生应多吃芝麻、蜂蜜、银耳、青菜之类的柔润食物,以及生梨、葡萄、香蕉等水分丰富、滋阴润肺的水果。

防贼风

秋天气候多变,早晚温差大,冷热失常,使人措手不及,风往往会乘虚而入,使人生病,这时候的风也被中医称为贼风。受到贼风侵袭,往往会全身酸痛,疲乏无力,还会引起咽炎、气管炎、口歪眼斜、面部神经麻痹等。秋季养生防贼风的方法有:一方面,注意穿衣、盖被,不要随意减衣;另一方面,不要过早地穿上棉衣,秋要

冻,才会对贼风有抵抗力。

防悲秋

晚秋时节,凄风惨雨、草枯叶落,人感受了季节的变化容易起忧思。人脑底部,有一个叫松果体的腺体,能分泌一种褪黑激素,它使人意志消沉、抑郁不乐。而入秋之后,松果体分泌褪黑激素相对增多,人的情绪相应低沉消极。

从藏象说来看,肺与秋气相应,肺气虚者对秋天气候的变化特别敏感。秋风冷雨,花木凋零,万物萧条,常会让人在心中引起悲秋、凄凉之感,易产生抑郁情绪,所以还应注重调摄精神养生。应有“心无其心,百病不生”的养生素质,养成不以物喜、不为己悲,乐观开朗,宽容豁达,淡泊宁静的性格。收神敛气,保持内心宁静,以减缓秋季肃杀之气对精神的影响。秋季养生防悲秋首先是不随意打破生活规律,心情不好,该做什么还做什么;其次要适当多吃高蛋白食物,如牛奶、鸡蛋、猪肉、羊肉和豆类等;还要参加一些有益身心的娱乐活动,如歌舞、登山等。

综上所述,季秋养生对于保持身心健康十分重要,必须重视,做好预防,以免产生疾病。安全度秋无小事,认真仔细需上心。因为自然与人体一样,都存在“多事之秋”,学会秋季养生保健知识,才能安然度金秋。

(责编 桑新华)



陕原地坑院二十四节气图:霜降,夜晚的露水遇冷凝结为薄霜而后降下,因此称之为霜降。俗话说“霜降见霜,害虫死亡”
供图/董力男 FOTOE