



## 霜降将至, 养生指南请收下!

蔡富根/整理

再过4天就是二十四节气中的霜降,霜降是秋季的最后一个节气,也意味着冬天的开始。此时,天气渐冷,开始有霜,草木开始泛黄、落叶。《二十四节气解》中也提到:气肃而霜降,阴始凝也。可见霜降表示天气逐渐变冷的现象。谚语云:一年补透透,不如补霜降。说明霜降时节正是养生保健的好时候。霜降时节,应该如何吃,怎么养生?一起来看本期健康周刊带来的养生指南,这样做一冬天不生病。



### 霜降时节如何养生

#### 1. 滋阴润肺宜“平补”

霜降后调养可食用南瓜、板栗、柿子、莲藕、山药、白萝卜等食物。此外,秋燥偏盛,人体肺阴易受损,适合用汤水滋养。煲汤时可加入少许杏仁、白果等,用以宣降肺气,也可以加入少许沙参、石斛、麦冬、玉竹、百合等,能起到滋阴润肺、缓解秋燥的作用。

#### 2. 调养脾胃是关键

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,健脾补肾的山药,还有“补而不峻,防燥不腻”的芡实,健脾补肾的栗子,都是此时节的进补佳品。另外,薏米、红枣、核桃仁、扁豆、黑豆等,也是很不错的食品。

注意:

#### 1. 忌油腻

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、小便频数等症状。另外,《药性考》记载,食用花生可“养胃醒脾,滑肠润燥。”

#### 2. 忌暴食

寒冷天气容易扰乱脾胃正常运作,影响人体消化与吸收。故此时忌暴食,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、焖等易消化的烹调方法,少吃油炸、爆炒的食物。

### “霜降三防”要做好

#### 1. 防秋燥

秋季燥邪易伤人体津液,津液既耗,就会出现燥象。为防止秋燥,可以适当多食用一些汁多的食物,如梨、柚子、甘蔗、香蕉、柑橘等各类水果,蔬菜可多食胡萝卜、冬瓜、银耳、莲藕及各种豆类制品等。

#### 2. 防秋郁

首先保持好的生活规律,心情不好,该做什么还是得做什么;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。

#### 3. 防秋寒

霜降节气,气温骤降,老年人极易患上“老寒腿”等毛病,慢性支气管炎也容易复发或加重,同时这也是慢性胃炎和胃十二指肠溃疡病复发的高峰期。

这个时间节点后不再适合“秋冻”,对抵抗力差的老年人,尤应按时增减衣服,以免湿邪、寒邪入侵,导致生病。睡觉时一定要盖好被子,特别是保证腹部、头部等不要受寒。还有,年轻人也该穿秋裤了。

### 还要保护好这两处

#### 肺

霜降过后气温下降较为迅速,天气非常干燥,此时呼吸道等疾病容易发作,要注意润肺。

调养法:

#### 1. 常吃润肺果,梨、萝卜、白果

深秋的干燥气候最易伤肺,霜降前后有几种润肺水果可以常吃。如银杏的果实白果,可以拿来做菜吃,白果炒芹菜等(白果需煮透且量不宜多);梨、萝卜也是很好的润肺食物。

#### 2. 每天搓揉迎香穴

迎香穴就在鼻翼两侧,鼻翼外缘中点旁。这个穴位对消除鼻塞的作用很明显,觉得呼吸不畅的时候,赶紧揉一揉这个穴

位,也有助预防呼吸道疾病。

#### 3. 吃点蒸南瓜、南瓜粥

感冒咳嗽,建议吃些南瓜,蒸南瓜、南瓜粥都不错。南瓜富含胡萝卜素,它在人体中会转化成维生素A,而维生素A有保护呼吸道和上呼吸道黏膜的作用。

#### 腿

霜降后应注意双腿和关节的保健,预防“老寒腿”,因此需要开始加强保暖。此时穿衣不宜露膝,同时要注意护足。

调养法:每天按摩双腿外侧

防治老寒腿,不妨经常按摩大腿外侧。沿着两腿外侧上下按压揉动,按到脚的时候搓搓足底。这样有助于人体阳气的提升,阳气充足了,气血运行也就有了劲了,老寒腿自然会减轻。

### 霜降时节吃什么

#### 1. 板栗

功效:性温味甘,能养胃健脾,补肾强筋、活血止血、止咳化痰。

熟吃栗子还能辅助治疗脾胃虚寒引起的慢性腹泻。

推荐:红薯板栗粥

材料:红薯80克,板栗10颗,糯米50克,小米25克。

做法:糯米、小米用清水洗净浸泡15分钟,红薯、板栗去皮切小块,清水浸泡备用;砂锅中倒入清水,大火烧开,加入糯米和小米,小火煮15分钟;倒入板栗,继续煮10分钟,倒入红薯,熬至红薯板栗熟透即可。

#### 2. 花生

功效:花生素有“长生果”的美誉,能健脾和胃、润肺化痰、益气止血。

推荐:香菇花生黑豆汤

原料:香菇10克,花生50克,

黑豆50克,红枣6克,瘦肉150克,姜3片,盐,水适量。

做法:香菇泡软去蒂,瘦肉洗净切块,放进沸水煮5分钟后沥水备用;锅里烧开水,放进猪肉、香菇、花生、黑豆、红枣和姜,熬煮10分钟;转为小火煲1.5小时~2小时,加盐调味即可。

#### 3. 山药

功效:补脾养胃,是很好的健脾食材,吃法很多,煮粥是一个不错的方法。

推荐:山药红枣粥

特别适合脾胃虚弱、饮食减少、消化不良的人。

原料:鲜山药60克,大枣30克,粳米50克。

做法:鲜山药切成颗粒,大枣、粳米洗净,一同放入锅中,加水煮成稀粥即可。