

2024/10/24
星期四

健康周刊

JIANKANG ZHOUKAN

编辑:单峰 美编:刘白皓 校对:唐佳美

抓住秋天小尾巴 活力满满迎冬来
霜降养生指南来了

23日是霜降,秋天的最后一个节气,意味着天气渐冷、初霜出现。此时,大自然呈现出一片宁静而美丽的景象,而我们也应顺应时节变化,做好养生保健,为即将到来的冬季打下良好的健康基础。中医认为,霜降后气候变化较大,早秋热湿,中秋前后燥,晚秋又以凉、寒为主,因此,人们在起居、饮食及药物养生方面需有所调整。南通市名中医、南通市中医院主任中医师吴坚为大家带来科学的养生方法。

滋阴润肺
饮食养生

吴坚提醒,霜降时节,饮食应以温润、健脾养胃为主,可以多吃一些具有滋阴润燥、健脾益胃功效的食物。

首先,白色食物是霜降养生的佳品。如银耳、百合、雪梨等,这些食物具有润肺止咳、滋阴润燥的作用。可以煮一碗银耳百合羹,银耳的软糯与百合的清香相互交融,不仅口感爽滑,还能缓解秋燥带来的不适。雪梨也是霜降时节的常见水果,可直接食用或煮成冰糖雪梨水,有清热润肺、生津止渴的功效。

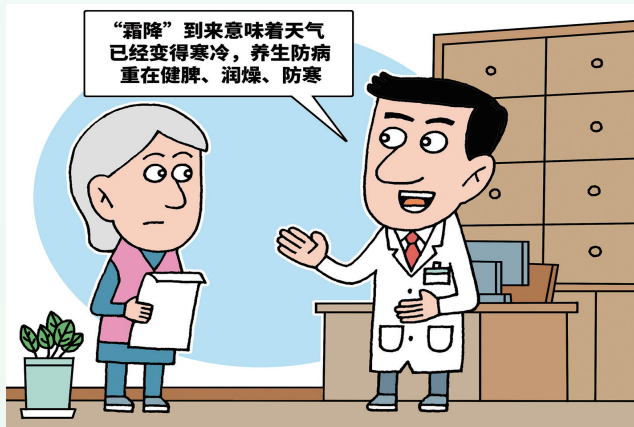
其次,山药、南瓜、红薯等根茎类食物也是不错的选择。山药健脾益胃、滋肾益精;南瓜富含维生素和果胶,能保护胃黏膜;红薯则有补虚乏、益气力、健脾胃的作用。可以用山药煲汤、南瓜煮粥、红薯蒸食,既美味又营养。

此外,适当食用一些温热性的食物,如牛肉、羊肉、鸡肉等,有助于增强身体的抗寒能力。但要注意适量,避免食用过多导致上火。

年逾七旬的李大爷,以往每到霜降前后就容易咳嗽、咽干,自从听了中医的建议后,他坚持每天吃一个梨和一小碗银耳羹。整个秋季下来,他咳嗽和咽干的症状明显减轻,身体也感觉更加舒适。今年26岁的上班族小张在霜降前后经常煮南瓜小米粥当早餐,一段时间后,她发现自己的皮肤变得更加水润,肠胃也更加舒服,工作时也更有精力了。

早睡早起
起居养生

秋季应早睡早起,与鸡俱兴。吴坚介绍,早睡顺应阴精收藏,早起利于阳气舒达。保证充足睡眠,有利于身体恢复和调整。随着天气转凉,适时增添衣



COP 供图

物,避免着凉感冒。早晚温差大,尤其要注意头部、颈部、腹部和脚部的保暖。可选择长袖、长裤、外套等,晚上盖厚被子。同时,要注意室内空气流通,保持空气清新。可以在天气好的时候开窗通风,让新鲜空气进入室内,排出污浊空气。

霜降后,注重起居养生的小王及时调整作息,每天晚上十点前就上床睡觉,早上六点准时起床。他还根据天气变化增添衣物,气温下降时,他会戴上围巾保护颈部,穿上厚袜子保暖脚部。他说,整个秋季,他都精神饱满,很少生病。

运动养生
增强体质

霜降时节,适度的运动可以增强体质,提高身体的抗寒能力。散步、慢跑、太极拳、瑜伽等运动方式强度适中,有助于调节身心,增强身体柔韧性和平衡力。

运动时要选择合适的时间和地点。避免在早晨和傍晚气温较低时进行户外运动,以免着凉感冒。可选择上午或下午气温较高时,在空气清新、环境优美的公园、郊外等地运动。

吴坚推荐散步,他认为这是一种简单而有效的运动方式,可以在公园、郊外等空气清新的地方进行。慢跑则能提高心肺功能,增强身体的耐力。太极拳和八段锦动作舒缓,既能锻炼身

体,又能调节身心,非常适合中老年人和体质较弱的人。

赵先生每天上班前都要运动。到了秋季,他坚持每天慢跑五公里。他发现自己的身体变得更加强健,睡眠质量也大大提高。而且,通过运动,他的心态更加积极乐观,面对生活中的压力也更加从容。

心情舒畅
情志养生

霜降时节,万物凋零,容易让人产生伤感、忧郁的情绪。因此,要注意情志养生,保持心情舒畅,避免过度悲伤和忧虑。可以通过听音乐、阅读、旅游等方式调节情绪,放松心情。学会自我调节,保持乐观积极心态。遇到困难和挫折时,勇敢面对,积极寻找解决方法,不过分焦虑担忧。多与家人、朋友交流沟通,分享快乐和烦恼,增进感情。

秋季尤其是霜降时节,退休教师刘阿姨经常听一些舒缓的音乐,阅读自己喜欢的书籍。当她感到心情低落时,就会约上几个好友一起去郊外旅游,欣赏秋天的美景。通过这些方式,她的心情始终保持舒畅,生活也充满了乐趣。

总之,霜降时节,我们要顺应自然规律,从饮食、起居、运动、情志等方面做好养生保健,呵护身心,为迎接冬季的到来做好准备。

本报记者朱颖亮



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

胆囊结石的判断和治疗

现代生活中,胆囊结石患病率不断攀升。那么,人们如何判断自己是否患有胆囊结石?一旦确诊胆囊结石,又该怎样去治疗……本期视频,我们特邀南通市第四人民医院外科专家为大家带来专业科普。



扫一扫看视频

医周健闻

南通二院携手长海医院义诊

晚报讯 昨天,记者从南通市第二人民医院获悉,25日、27日,该院将携手海军军医大学第一附属医院(上海长海医院)权威专家团队,为南通市民提供专业医疗服务和义诊活动。

据悉,25日将举行肛肠外科专家团助力结直肠癌筛查。南通二院特别邀请到上海长海医院肛肠外科的权威专家团队,为市民提供免费的结直肠癌筛查,并且针对超低位直肠癌、复杂肛瘘、直肠阴道瘘等疑难杂症提供专业咨询。

27日,上海长海医院的五大专科权威专家团队将为南通市民提供全面健康咨询,专家包括肾内科、风湿免疫科、甲乳外科、消化内科和呼吸内科。通讯员冯健 朱晓宇 记者李波

蒋青名医工作室落户市一院

晚报讯 日前,南京鼓楼医院蒋青教授名医工作室在南通市第一人民医院揭牌成立。这一举措意味着南通地区的患者无需远行,在家门口即可享受更为便捷、优质的卫生健康服务。

蒋青名医工作室的成立不仅为南通患者带来更为优质的治疗体验,更是医学人才培养的摇篮。蒋青教授将通过临床带教、学术讲座、科研合作等多种形式,把先进的医疗理念和技术传授给南通医护人员。记者朱颖亮

青年医务人员急救技能比武

晚报讯 心肺复苏、电除颤、AED……日前,我市举办第二届青年医务人员职业技能竞赛。本次比赛主要围绕急救技能展开,旨在在全社会营造人人学急救、人人会急救的氛围,不断提高急救意识和应急能力。

参赛选手来自各县(市、区)、通大附院及市属医疗机构,共22支代表队。参赛选手们将各项急救技能操作搬上“比武擂台”,在竞赛中相互学习、交流和切磋技能,展现青年医务人员的时代风采。记者朱颖亮