

霜降时节养生要点



天渐寒，三处一定要护好了

护足踝

霜降时节，渐入冬寒，人体关节部位最怕受凉，需加强保暖。此时穿衣不宜露膝，爱美的女士尤其要注意脚踝保暖，不要再穿船型鞋和薄袜，以免足部受凉。

护脾胃

霜降时天气明显转凉，对胃肠道有一定刺激，机体代谢增强，各种消化液分泌增多，是消化道溃疡的高发期。

要注意保持健康的饮食习惯，并注意适当吃一些养胃的食物，如板栗、花生等。

护皮肤

霜降前后，皮肤的新陈代谢水平开始下调，汗腺分泌减少，容易出现皮肤干燥、过敏、瘙痒等不适，切记做好保湿。

尽量选择温和的洗面奶，不含酒精的化妆水，滋润但不油腻的面霜，暂停使用磨砂膏。 何梅

“寒露不算冷，霜降变了天”，霜降到立冬，往往是一年之中气温下降速度最快的时段。养生有六个关键。

1 补心多睡觉

睡眠是最好的补药！秋季注重睡眠，不但可以“补”夏季缺的觉，还可收敛肺气。

不过，由于入睡时全身新陈代谢速率会大大降低，睡眠时间过长会导致体内细胞缺氧，尤其大脑的中枢神经会被过度抑制，反而导致细胞衰老加速。因此，秋季的睡眠时间也要有节制。

2 拉伸要多做

随时多做拉伸练习，起床后伸

个懒腰，坐久了练练弓步。只要随时随地地多拉伸，能保持全身柔韧性，有效缓解工作压力，舒缓紧张情绪。

柔韧性越好，说明体内血液循环和体液循环就越顺畅，营养供应就越充足，代谢废物也能更快排出体外，细胞就能保持年轻。

3 暖胃用花生

《药性考》说：“食用花生养胃醒脾，滑肠润燥。”所以说在霜降时节食用花生是明智的选择。每天吃10粒生花生，对养胃有一定好处。

吃生花生要连着红衣一起吃。女性经期、孕期、产后和哺乳期更应该常吃，对于养血、补血很有好处。花生红衣还有生发、乌发的效果，常能使头发更加乌黑亮丽。

补钙壮骨，避免五大误区

众所周知，户外运动能够有效帮助人体吸收钙质，但霜降时节，秋深露重，人们外出运动、晒太阳的时间也逐渐减少。在气候寒冷的季节，要重视钙的摄入，但更要避免陷入补钙壮骨的误区。

误区一：喝骨头汤能补钙

其实，骨头汤的成分中含量最多的是水，其次是脂肪，并不利于补钙和骨折术后恢复。

据科学测算，一杯牛奶的含钙量约为250毫克，而同样体积骨头汤的含钙量仅有5毫克，悬殊巨大。而且，很多骨头汤经过长时间熬制后，骨头中的嘌呤成分大量溶解于汤中，对于尿酸高或痛风的患者来说也极不友好。所以，骨头汤虽然好喝，但并没有补钙功效。

误区二：晒太阳越久越好

晒太阳可以促进人体皮肤合成维生素D，促进钙的吸收，起到增加钙摄入、抵抗骨质疏松的作用。但并不是晒太阳的时间越长越好，暴露在阳光下的部位越多越好。专家建议，每天头面部和双手暴露在日光下30-60分钟，就足以帮助人体合成维生素D。

需要提醒的是，不要因为怕冷，就只在阳台或者其他地方隔着玻璃晒太阳，这样效果会大打折扣，因为即使是透明的玻璃，也会阻挡很多紫外线，影响维生素的合成。

误区三：补钙越多越好

在门诊经常会碰到患者询问：“大夫，多给我开几瓶钙片，我吃得越多，补得快。”其实，人体每天对钙的需求量是有限的，不是吃得越多，补得越快，摄入过量的钙反而容易诱发其他健康问题。

正常人体每日需要的钙元素约

为800毫克，对于儿童或老人来说，每日需要的钙元素约为1200毫克。我们每天的食物中都含有钙质，并不需要每天补充钙片。盲目过量补钙可能导致体内的血钙量过高，增加肾脏的负担，同时也会增加钙盐的排泄，导致泌尿系结石的发生，并且增加心血管疾病的患病风险。如果确需补钙，一定要严格遵守医嘱。

误区四：有骨质增生说明骨质好

很多人对骨质增生，也就是通常所说的骨刺有认识误区。骨刺其实不是病，而是身体骨头和关节的一种老化，大多数骨刺不是患病的原因，而是患病的结果。也就是说，很多骨刺是人体发动自我保护、自我修复形成的。对于没有引起其他重要组织压迫或没有引起不适症状的骨刺，不需要处理。

长了骨刺，不代表骨质好、不缺钙，没有骨质疏松。想知道有没有骨质疏松症、需不需要补钙，要到正规医院接受检查，并在专业医生的指导下进行相关的预防和治疗。

误区五：对抗骨质疏松补钙就行

对抗骨质疏松，钙元素是基石，必不可少，但是光补钙达不到理想效果。钙剂的吸收需要维生素D的支持，所以在预防骨质疏松症的过程中，医生会建议钙剂与维生素D同补，以增强效果。已确诊骨质疏松症的患者在治疗过程中，不能单纯补钙，有时需要在医生指导下搭配抑制骨流失的药物，以及一些必要的激素类药物和锻炼的辅助，才能达到治疗目的。

最后，如果出现多梦易醒、牙齿松动、佝偻驼背、不明原因腰背疼痛、腿抽筋等症状，建议去正规医院就诊，排查骨质疏松的可能。

沈建成

霜降养生六关键

穴在鼻翼两侧，鼻翼外缘中点旁，有助预防感冒或哮喘。

秋季容易犯燥，导致咳嗽、气喘、呼吸不畅。若觉得呼吸不畅，可搓揉迎香穴，对消除鼻塞作用明显。

6

后脑经常敲

捂着耳朵，食指中指叠起弹后脑，弹几下后放开耳朵，里面有嗡嗡的声在响，反复做九遍。每天1-2次。以舒适为度，如果不舒服就停止。

此方法即鸣天鼓，要掩着耳朵叩击枕骨，对头部、耳部都有一定的刺激。而中医认为，肾开窍于耳，脑为髓之海，所以此法有调补肾的作用。

5 鼻子经常搓

每天搓揉迎香穴两分钟。迎香

灵珊