

寒露是24节气
中的第17个节气，标志着
秋季向冬季的过渡。寒露养生核
心是“养阴防燥、润肺益胃、温补避
寒”，为抵御寒冬储备能量。潍坊市中医院
临床营养科主任张永超从起居、运动、饮食等方
面为市民介绍寒露节气养生要点。

□本报记者 王路欣

起居与运动

早睡晚起
顺应秋季“养收”规律，建议晚上10时半前入睡，早上6时至7时起床，保
证充足睡眠以养阴气。

避开寒凉
运动时间请选择上午9时至10时或下午4时至5时，以快走、慢跑、太极拳等温和
运动项目为主，避免清晨或夜间受凉。

适度补水
避免剧烈运动导致过度出汗，以免耗损津液。运动后及时饮用温水，不要一次性大量
饮水，以免刺激肠胃。

饮食调理

润肺防燥

适当吃些梨、银耳、百合、蜂蜜、莲藕等滋阴润燥食物，缓解口
干、皮肤干燥等症状，可煮制银耳百合羹、冰糖雪梨水日常饮用。

合理温补

适量摄入山药、栗子、核桃、牛肉、羊肉等温补食材，增强
身体抗寒能力，但要避免过量食用辛辣、油炸等易上火食物。

少辛增酸

减少生姜、辣椒等辛味食物的摄入，防止耗伤津液；烧
烤、熏烤类食物易助燥伤阴，加重秋燥症状，也应少食。可
增食山楂、葡萄、柚子等酸味食物，收敛肺气、开胃消食。

药膳养生

药膳一 银耳百合莲子羹

用料：干银耳10克，干百合5克，莲子15克，红枣5颗，
枸杞3克，冰糖适量。

做法：银耳提前泡发，撕成小朵；莲子去芯；百合泡软；
红枣去核。将所有食材放入砂锅，加足量清水，大火烧开后转
小火慢炖1.5小时，至银耳出胶、莲子软糯，最后加冰糖调味
即可。

功效：滋阴润肺、安神养心，缓解秋燥引起的口干、失眠等
症状。

药膳二 栗子炖鸡

用料：鸡肉500克，栗子200克，生姜3片，红枣4颗，料酒、生抽、盐、胡椒
粉适量。

做法：鸡肉切块，冷水下锅，加料酒焯水去血沫；栗子去皮（可提前用热水浸泡方便去
皮）。锅中放少许油，爆香姜片，放入鸡肉翻炒至微黄，加生抽调味，再放入栗子、红枣，加
足量热水没过食材，大火烧开后转小火炖1小时，最后加盐、胡椒粉调味即可。

功效：温补脾胃、益气养血，适合寒露节气后增强身体抗寒能力。

情志与经络

调节情绪

秋季易生“悲秋”情绪，可通过登高、赏秋、与朋友聊天、听轻快音乐等方式放
松心情，避免情绪抑郁耗伤肺气。

按揉穴位

按揉太渊穴，每次3分钟至5分钟，帮助润肺养气；按揉足三里穴，增强脾
胃功能，辅助运化。

其他注意事项

做好重点部位保暖

注意颈部、背部、脚部的保暖，早晚外出可戴围巾、穿
薄外套，避免受凉引发感冒或加重关节不适；睡前可用
温水泡脚10分钟至15分钟，促进血液循环。

防燥护肤

减少洗澡频率（每周2次至3次即
可），水温不宜过高，避免使用强碱
性沐浴露。洗澡后及时涂抹润
肤露，保持皮肤
滋润。



◎相关新闻

缓解秋燥 中医有妙方

□本报记者 王路欣

寒露节气，露气冷凝，秋燥明显，正是养阴润
燥、保暖防寒的关键时期。潍坊市第二人民医院（潍
坊呼吸病医院）中医科副主任杨玲玲为市民介绍几个
养生保健小妙招。

杨玲玲表示，起床不宜过早，顺应阳气收敛规
律。午后可进行宣肺舒展功，双臂上举配合深缓呼
吸。睡前可用艾叶加生姜煮水泡脚（水温40℃为
宜），重点保暖颈背、腹部、足部三个易受寒区域。

此外，对于秋季过敏性鼻炎患者，建议每日按揉
迎香穴（鼻翼两侧）3分钟，起到通鼻窍、防感冒的作
用。秋季关节痛人群，可艾灸关元、足三里两个穴
位，培元固本。慢性咽炎患者，可用罗汉果+胖大海
代茶饮。

情绪不佳 多晒晒太阳

□本报记者 王路欣

寒露节气后，气候渐冷，日照减少，风起叶落，
万物逐渐萧条，人们易产生伤感的忧郁心情。对此，
潍坊市精神卫生中心主任护师徐小勇介绍心理调节的
方法。

徐小勇表示，加强日照和光照是快乐起来的第一
要领。研究发现，每天照射一定量的太阳光或明亮人
工光线，可以减少秋季抑郁症病人的悲观念头。当阴
雨天或早晚光线较暗时，尽量打开屋内全部照明装
置，使屋内光明敞亮。人在光线充足的条件下活动，
可调动情绪，增强兴奋性，有助于消除抑郁情绪。如
果感到情绪不佳，不妨暂时放下手中的工作，抽时间
外出走走，进行适当的体育锻炼，或者找朋友聊聊
天，都可以缓解抑郁情绪。如果抑郁情绪确实无法排
解，建议去看心理医生，听听专业的指导。

睡眠不好 试试这三招

□本报记者 王路欣

秋季熬夜易上火，特别是寒露节气后熬夜更伤身
体。中医讲究“天人相应”，晚上11时至凌晨3时是胆
经和肝经当令的黄金时间。对此，潍坊市中医医院的专
家从三个方面为您讲解助眠妙招。

“还魂”午觉秘诀

如果昨天晚上确实没睡好，中午11时至1时可小憩
15分钟至30分钟，帮助身体快速回血。

食疗“修复套餐”

安神助眠版：睡前喝一杯温牛奶，或者用百合、
莲子、小米煮粥喝，安抚自己亢奋的“心神”。

清肝明目版：针对熬夜看手机导致的眼干、眼
涩，可以泡一杯菊花枸杞茶，给“过度加班”的肝脏
和眼睛放个假。

穴位“一键重启”

睡前按揉神门穴（手腕横纹上，小指一侧的
凹陷处）5分钟，有宁心安神的作用。

俗话说：“睡前按涌泉，一觉睡到天大
亮。”按摩涌泉穴（脚底前部凹陷处），可以引
火归元，让自己睡得更深更香。

