

叶黄之时 重在防护 科学应对“凉燥乏悲”

秋凉来袭易致病 三个部位不宜冻

俗话说：“春捂秋冻，不生杂病。”然而随着秋季到来，气温逐渐下降，很多人却因秋冻受凉生病。

从中医角度讲，秋冻有两层含义。一是秋不忙添衣，不要一下子穿得太多，避免过多出汗，使阳气外泄。二是秋季天气干燥，此时宜养阴，如果穿得太多，易伤阴生燥，对身体不利。

适当秋冻可增强身体抵抗能力，促进身体血液循环，但秋冻需要接受寒冷刺激，并不是所有人群都适合。

一般而言，患有鼻炎、心脑血管疾病、呼吸道疾病、体虚老人、儿童等人群都不适合秋冻。秋季冷空气活动频繁，气温、气压、风速等气象要素变化很大，容易引起旧病复发，或者出现新的疾病。所以，秋冻讲究适度，尤其对患有慢性病的老年朋友来说，不仅不能秋冻，还要注意保暖，尤其是以下几个部位。

头部作为人体“诸阳之会”，是全身阳气最旺盛的部位之一。如受寒，体内阳气会散失，受凉后引起头痛等症状。

肚脐中医称其为神阙穴，温暖这个穴位可鼓舞机体阳气，特别是一些脾胃虚弱，怕冷、易腹泻的人，要特别注意该部位保暖，可在肚脐热敷，驱寒助阳。

脚是人体各个部位中离心脏最远的地方，血液流经路程也最长，而脚又汇集全身诸多经脉。足部寒冷，机体抵抗力就会下降，可能生病邪。俗语有云“寒露脚不露”，此时应格外注意足部保暖。白天不宜赤脚，宜穿棉袜，以免寒意从足底袭来。晚上睡觉时，确保四肢不伸出被窝，以免被冷空气侵袭。

热水泡脚既有助于保暖，又有益于健康。这样做不仅能温肾散寒，还有助眠之效。老年人入秋后容易畏寒肢冷，特别适合用生姜、艾叶、红花等活血散寒的中药材煎煮后泡脚。最好使用木桶，水没过小腿肚，效果更佳。泡脚的时间最好控制在15-30分钟之间，不宜过长，以免引起不适。

对于心脑血管疾病患者和老人，如果在泡脚过程中感到胸闷或头晕，应立即停止。另外，饭后半小时内不宜泡脚，因为这会影响脾胃的血液供应，可能导致消化不良。



秋燥秋乏很伤身 充足睡眠多喝水

“燥”是秋季的主气，中医有“燥令伤肺”之说。这个时节，人体极易受燥邪侵袭而伤肺。因此，秋季养生首先得养肺，润燥之法可以多喝水，或根据个人体质的寒热不同，适当进食甘润、温润之品，以发挥滋阴润燥、养阴生津的作用。

此外，秋乏是一种常见现象，也是人体自我修复的一种方式。长夏消耗太多气血，天气凉快后，人体进入一个生理休整阶段，一些潜伏在夏季的症状也就随之出现，机体会产生一种莫名的疲惫感。加之秋季早晚温差

较大，中午气温较高，暑湿较重，湿易困脾，脾主肌肉，会出现疲惫无力。

秋乏太重会影响生活，专家表示，两种方法有助缓解。

一是保持充足的睡眠，每晚入睡时间不要超过晚上11时。另外，秋季最好早起，以顺应阳气的舒长，中午最好有半小时的午休。

二是多运动，以散步、慢跑、太极拳、八段锦等轻柔运动为宜，可以促进经络通畅，气血运行，此时运动要适度，不要太剧烈，不宜大汗淋漓。

动静结合防秋悲 登山慢跑为良方

中医认为，肺与秋季相应，若肺气虚，则机体对不良刺激耐受性下降，易生悲忧情结。

现代医学研究也表明，秋季日照时间变短，人体分泌褪黑素增多，抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌，易使人感到情绪低落。

包烨华表示，这个时节，要有意识地增加日照时间，“晒”出好心情。其中，有两项活动较为适宜。

登山不仅能欣赏美景，还有利于开阔心胸，同时能促进登山者的神经、心血管、呼吸和肌肉骨骼系统的健康。爬山运动加之气压的轻度降低，能促进人的

生理功能发生一系列适应性调节，使肺通气量、肺活量增加，血液循环加速，脑血流量增加。

慢跑不仅能增强血液循环、改善心功能，还能改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应，减轻脑动脉硬化，使大脑能更加高效地工作。跑步时会增加体内内啡肽的分泌，缓解焦虑与紧张，使人感到更快乐。

但要注意，秋季温度低，身体会反射性地出现血管收缩、柔韧度降低、关节活动范围减小等情况，因此要充分做好准备活动，以身体微微发热为宜。活动后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留，以防着凉。

寒露季
病不露

通讯员 徐尤佳
本报记者 戴虹红

又到一场秋雨一场寒的时节，杭州市级名中医、杭州市中医院针灸康复科包烨华主任医师提醒，气温骤降，燥邪易伤津液，会导致人体抵抗力下降，从而滋生一些时节疾病。此时，一定要注重对一些身体部位的防护，同时通过动静结合的方式让心情也得到科学调适。

