



健康关注

# 霜降时节养生指南



草木初黄落 徐骏

10月23日是秋季的最后一个节气——霜降。霜降时节天气由凉转冷,气温变化幅度之大常常令人难以适应,稍有疏忽,容易感寒生病或旧病复发。此时养生当以平补润燥、强身御寒为重点。

## 防寒:防“秋冻”所伤

霜降以后早晚温差加大,人们需防“秋冻”所伤,应根据气温变化及时添衣以免着凉。老人尤需谨防“老寒腿”发作,做好腰部及下肢的保暖。女士们需及时换上过膝长裙、长裤,或搭配打底裤以保护容易受寒的腿部。此外,以下几个部位也要做好保暖:

**肚脐:**肚脐一旦受凉,容易出现腹痛腹泻等症状,若长期受凉,泌尿系统疾病也容易找上门来。

**头:**头为诸阳之会,人体经脉多汇聚于头部,是应该重点做好保暖的部位。尤其是有心脑血管基础病的人,头部保暖更加重要,对预防脑卒中等有积极作用。

在气温较低时,外出最好戴帽子,洗头时用比平时热一点的水,在额头上渗出汗水时不能见风。

**脚:**脚部分布着人体6条重要经脉,一旦受寒,会引发感冒、气管炎、消化不良、失眠等疾病。

## 防燥:补充滋阴之品以润肺燥

中医认为秋气应肺,人体体表的肌肤、毛发、黏膜等皆为肺脏所主,秋燥偏盛则使肺阴受损,从而出现肌肤干燥、皮肤瘙痒、细纹增多、口干鼻燥等阴虚肺燥之证。霜降时节饮食方面需要注意补充柔润滋阴之品以润肺燥。

推荐两款秋日养生粥:

银杏萝卜粥

材料:银杏20克,白萝卜75克,糯

米75克,白糖适量。

制法:白萝卜洗净切丝,用开水焯熟后捞起备用。银杏剥壳,沸水稍煮去衣后,与糯米一同入锅,大火煮开转成小火慢煮约45分钟,加糖再煮5分钟,然后拌入萝卜丝即可。

**功效:**止咳平喘、健脾养肺。适合肺燥咳嗽、肺脾两虚之人。

紫薯银耳露

材料:紫薯100克,银耳50克,莲子15克,冰糖适量。

制法:紫薯切丁,莲子去芯,银耳泡发后洗净、撕小块备用。将紫薯、银耳、莲子放入搅成浆,然后倒入锅中,加入冰糖,用中火煮沸搅拌至煮开即可。

**功效:**健脾润肺,滋阴安神。适合虚火浮动夜寐不安之人。

## 防秋乏:适当运动缓解大脑疲劳

适当运动可以缓解大脑疲劳,是对抗疲乏的有力武器。例如,可以进行登山、散步或八段锦、太极拳等运动,让身体微微出汗,有助于缓解秋乏。

另外,伸懒腰、打哈欠也可缓解秋乏,让肌肉得到放松,身体也会感到更舒服。伸懒腰、打哈欠时可使人体的胸腔器官对心、肺挤压,有利于心脏的充分运动,吸入更多的氧气供给各个器官。

## 养脾胃:养好脾胃,适当进补

霜降是我国秋季中最寒凉的一个节气。从中医养生的角度来讲,这时应适当进补,为迎接寒冬做准备。谚语有“补冬不如补霜降”的说法,认为秋补比冬补更重要。这是因为,秋补是“打底”,相当于打地基,只有地基牢了,冬补才会有意义。

在中医看来,霜降进补最主要的还是健胃补脾。在饮食上,可常食用有益于健脾的食材,如山药、薏米、红枣、牛肉、四季豆等。除食疗外,还可通过穴位按摩缓解和治疗胃肠疾病,常用穴位有中脘穴、天枢穴、足三里穴。

中脘穴在上腹部,脐中上4寸,前正中线上。中脘穴是治疗胃肠疾病中十分重要的一个穴位。用指腹或掌心顺时针轻柔按摩3—5分钟,能健运脾胃、消积导滞,有效缓解胃胀、胃痛。

天枢穴在腹部,脐旁开2寸(约3横指),可平躺在床上,用中间三个手指下压,按摩此处约2分钟。天枢穴的主治病症包括消化不良、恶心欲吐、胃胀、腹泻、腹痛等。

足三里穴在小腿外侧,犊鼻下3寸,犊鼻与解溪连线上。经常按揉能强壮脾胃、调理气血,增强整个消化系统的功能。

(稿件来源:《中国中医药报》)

每年的10月20日是世界骨质疏松日。2025年世界骨质疏松日中国主题是“健康体重 强骨健身”,呼吁大家保持骨骼健康、促进全身健康。

## 提前积蓄骨量

骨质疏松症是一种全身性疾病,在发病过程中通常没有明显的症状,会在不知不觉中逐渐加重,直到患者遭遇意外跌倒等情况引发骨折,其危害才会显现出来。从临床数据来看,骨质疏松症的主要发病人群是中老年女性,以及年龄超过70岁的老年人,因此,人们往往将其视为“老年病”。

但疾病的发生与发展是一个长期积累的过程,并非在老年阶段突然出现。保护骨骼健康不只是老年时期的任务,只有从生命的早期阶段开始,通过科学的方式积蓄骨量,并减少骨量流失,才能为步入老年后维持良好的骨骼状态、“挺直腰杆”打下基础。

## 保持健康体重

研究显示,体重过低,即体质指数(BMI)<18.5的人群,骨密度往往偏低,发生骨折的风险显著上升。其原因主要有两方面:一方面,体重过低的人往往肌肉力量薄弱,骨骼日常所承受的机械刺激随之减少,成骨活动受到抑制,骨量生成不足;另一方面,为维持过低体重而采取的极端节食行为,可能造成营养摄入不足,还可能引发激素代谢紊乱,尤其是女性群体,若雌激素水平因此下降,会更容易出现骨量流失的情况。

当然,体重过高也会损害骨骼健康。首先,过多的脂肪组织会分泌炎症因子,抑制骨形成、促进骨吸收。其次,肥胖人群往往伴随代谢紊乱和肌肉减少,这种“肌少性肥胖”会进一步削弱骨骼的稳定性。此外,过高的体重会增加骨骼关节负担、增加跌倒风险,是引发骨关节炎和骨折的危险因素。

因此,保持健康体重是维护骨骼健康的重要一环。世界卫生组织建议,成年人应将BMI维持在18.5—24.9。对于骨骼而言,这个区间意味着既有适度的机械负荷,又避免了脂肪过度积聚带来的危害。

## 规律运动

规律运动对骨骼健康非常重要,它能促进人体骨代谢平衡,帮助增加肌肉量,同时刺激成骨活

动。此外,运动还能提高身体能量消耗,减少脂肪堆积,避免肥胖对骨骼造成额外负担。

从不同年龄段来看,青少年时期的运动对于骨量的积蓄尤为关键。研究发现,年轻人的骨密度与运动量密切相关。青春期参与篮球、排球等“负重运动”的人群,在进入老年后,骨密度明显高于未进行此类运动的人群。成年以后,运动对骨量的维持依然重要。

建议6—17岁的儿童和青少年每天应进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动,同时每周至少安排3天进行肌肉力量练习。推荐18—64岁的成年人在日常活动的基础上,每周进行150—300分钟中等强度或75—150分钟高强度有氧活动,或等量的中等强度和高强度有氧活动的组合,且每周至少进行2天肌肉力量练习。

除了运动,高盐饮食、喝咖啡、碳酸饮料,吸烟和酗酒也会影响骨骼健康。因此,维持骨量和体重,健康的生活方式是帮手。保持健康体重、合理饮食、戒烟限酒,看似平凡,却是预防骨质疏松症、获得终身骨骼健康的重要基础。

(稿件来源:健康中国)

## 医生提醒

# 别忽视骨质疏松的征兆

一个不争的事实是,我们看似不可摧的骨骼,其实每天都在默默进行新陈代谢。而当骨骼流失速度悄悄超过重建速度时,骨质疏松就已经盯上了我们。以下几种日常表现是骨骼脆化的明确信号,越早发现,越能有效干预。

## 莫名腰背痛,甚至身高“缩水”

这是骨质疏松最普遍且最易被忽视的早期信号。如果长期感到腰部或背部弥漫性、阵发性的钝痛,尤其在久坐、久站后加重,早晨起床时感觉脊柱僵硬,但轻微活动后又能稍有缓解,这就需要警惕了。这种疼痛的根源往往是椎体骨量流失后,承重能力下降,导致骨骼内部出现微小的、难以在常规X光片上显示的“微骨折”。

更直观、更具诊断意义的一个迹象是身高变矮和驼背。骨骼就像房子的承重柱,当内部的骨小梁结构被破坏,承重柱不再坚固时,在体重的压力下,椎体就会被慢慢压扁,造成压缩性骨折。

如果测量发现比年轻时的高度缩短了3厘米以上(大约两指宽),或者发现背部越来越严重,形成所谓的“老年性驼背”,这极有可能是多个椎体已发生压缩性骨折的结果。

研究表明,单个椎体的压缩性骨折可能使身高降低约2毫米,而多节段的骨折则会导致显著的体态改变和功能受限。

下颌骨的骨密度与脊柱和髋部的骨密度存在显著的正相关关系。

因此,当牙科医生提示牙周问题严重时,这或许是一个非常重要的信号,建议及时去查一查全身的骨密度。

## 肌肉酸痛、抽筋,浑身没劲

骨骼与肌肉相辅相成。骨质疏松往往伴随着肌肉减少症,即骨骼质量、力量和功能的下降。有些人可能会感觉以前轻而易举的事情现在变得力不从心,比如:爬几层楼就需要中途休息、没走多远就感到异常疲劳,手提重物变得困难。

此外,夜间频繁出现的小腿抽筋,除了可能与劳累或缺水有关,也常常是身体钙磷代谢紊乱发出的信号。肌肉力量的下降会直接导致平衡能力变差,走路不稳,跌倒的风险增加,从而形成一个“骨弱→肌少→易跌倒→易骨折”的恶性循环。

## 指甲变脆,容易断裂

指甲是身体的一个微小窗口,它的健康状况能在一定程度上反映整体的营养状况,尤其是钙和胶原蛋白的代谢水平。

如果发现自己的指甲在平时不易断裂的情况下,突然变得薄脆、容易劈裂、有纵行条纹,这可能暗示着身体钙质和构成骨骼、指甲的基础材料——胶原蛋白正在流失。虽然指甲变脆不能直接确诊骨质疏松,但可以作为一个提醒关注整体骨骼健康的辅助信号。

(来源:科普中国)

## 健康新知

## 家庭保健

# 这样泡脚有益处

□ 张树琼 周文清

**听音乐  
缓解晕车症状**

晕车给不少人的乘车出行造成了障碍。西南大学一项新研究发现,听柔和而欢快的音乐能有效缓解晕车。研究论文已发表在瑞士杂志《人类神经科学前沿》上。

研究团队建立了诱发晕车的模型,招募40名参与者进行晕车易感性筛查,而后从中选出30名有中度晕车经历的参与者。这些人佩戴脑电图帽,以获得晕车信号的实时监测数据。试验过程中,他们先要在模拟器中静坐几分钟,然后执行驾驶任务,并向研究人员报告自己的晕车程度。停止驾驶后,被分配进行音乐干预的人会听60秒音乐,再次报告晕车程度。结果发现,欢快音乐最能缓解晕车,减少了57.3%的不适感;其次是柔和音乐,减少了56.7%的不适感;节奏强烈的音乐使晕车不适感减少了48.3%;悲伤音乐组的缓解程度为40%,低于不做任何干预的对照组。

研究人员认为,柔和的音乐可能让人放松,缓解了紧张感,欢快的音乐会通过激活大脑奖励系统来分散注意力,悲伤的音乐则可能放大了负面情绪,增加整体不适感。

(稿件来源:《生命时报》)

**老话常说:“寒露脚不露”,就是告诫人们应注意天气变化,特别注重保暖,及时增减衣服,以防寒气入侵,尤其不要赤脚,以防“寒从足生”。而经常泡泡脚对身体很有益处。**

## 时间

泡脚的最佳时间是睡觉之前,晚上九时左右。身强体健的年轻人可以每天泡脚30—40分钟,无心脑血管疾病的中年人可以每天泡脚20—30分钟,而60岁以上老年人则建议每天泡脚15—20分钟。泡脚时切忌没完没了地加热水,泡脚时间过长,可能导致头晕、乏力、血栓型痔疮的加重,也可能会出现夜间双手发麻的情况。所以,泡脚要适可而止,不可因为舒服,就随意加长时间。

## 水温

泡脚的水温控制在37℃—42℃最为适宜,这样的温度可以适当促进人体血液循环、刺激足部穴位。水温过高,血液会大量向下肢

流动,引起心、脑、肾脏等重要器官供血相对减少,可能引起身体不适,还容易出现烫伤,破坏足部皮肤表面的皮脂膜,使角质层干燥甚至破裂。所以要用温水泡脚,不是水越烫越好。

## 禁忌

泡脚养生虽好,但也不是适合每个人。部分患有特殊内科疾病,如心脏做过支架、搭桥手术,患有各类型血病,身体严重虚弱,患有严重高血压(收缩压>180mmHg,舒张压>110mmHg)的人群,都不建议泡脚。足部有外伤或皮肤烫伤者也不建议泡脚。另外,大量饮酒后或女性在哺乳期、妊娠期、月经期也不建议泡脚。

## 中药泡脚方

安神助眠方  
组方:首乌藤、郁金、合欢皮、香附、石菖蒲、酸枣仁各50g。

功效:疏肝解郁,养血安神,适用于焦虑失眠健忘人群。

## 预防感冒方

组方:艾叶30g、生姜30g、葱白20g、紫苏30g、防风20g。

功效:温经散寒,祛风解表,适用于阳虚容易感冒人群。

## 清泻肝火方

组方:龙胆草20g、桑叶20g、菊花20g、夏枯草30g、黄柏20g。

功效:清热祛湿,泻火解毒,适用于口苦、目涩、带下黄等肝经湿热人群。

## 缓解足痛方

组方:透骨草30g、乳香10g、没药10g、鸡血藤30g、丹参20g。

功效:舒筋通络,活血止痛,适用于血瘀型足跟痛。

## 温阳散寒方

组方:艾叶40g、小茴香20g、生姜40g、吴茱萸30g。

功效:温阳散寒,适用于阳虚怕冷人群。

## 具体方法:

将中药加水(或装入熬药袋)先浸泡20—30分钟后煮沸,待药液温度为37℃—42℃时泡脚,每次20—30分钟为宜,身体微微出汗即可,药水量要没过踝关节,每日1次,10天为1个疗程。

## 牙齿松动,牙槽骨萎缩

牙齿的稳固,离不开健康牙槽骨的支撑。牙槽骨是上下颌骨包围牙根的部分,它是全身骨骼系统的一部分。当全身骨骼开始大量流失钙质和矿物质时,牙槽骨也会

健康速递