

十个秋冬季养生小常识

文 | 吴敏

DOI:10.16611/j.cnki.52-1049/n.2019.11.006

66

秋冬季是人抵抗力最差的季节，学会养生保健是少生病的关键。

99

1. 多喝水

干燥的秋冬季每天通过皮肤蒸发的水分在600毫升以上，因此补水必不可少。一个成年人每天喝水的最低限度为1500毫升，而在秋天喝2000毫升才能保证肺和呼吸道的润滑。

在此提倡的多喝水，并不是在不口渴的情况下，一次性饮用大量的水，这是违反生理需求，会造成反效果——水分超越身体必要量，细胞中水分含量上升膨胀，最坏的结果会引起“水中毒”，危害生命。正确的饮水量要根据个人每天的日常活动量进行调节，正常情况下，每天至少饮用1.5~2L水。每次的饮水量控制在1~2杯。

2. 朝喝盐水晚喝蜜

朝朝盐水，晚晚蜜汤——就是白天喝点盐水，晚上则喝点蜜水，这既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而引起的便秘，一举三得。

盐有清热、凉血、解毒的作用，清晨起床后空腹喝一杯淡盐水，有利于降火益肾，保持大便通畅，改善肠胃的消化吸收等。蜂蜜有补中、润燥、止痛、解毒的作用。每天睡觉之前取蜂蜜10~20毫升，用温开水调服，不仅可以健脾和胃、补益气血，还有镇静、安神、除烦的作用。此外，盐水和蜂蜜水还有防止血压升高的效果。盐中含有大量的钠，可能会引起血压升高，而蜂蜜中钾含量较高，有助于排出体内多余的钠。

3. 饮食注意预防秋燥

多吃一些清润、温润为主的食物，比如：芝麻、核桃、糯米等。还可适当多吃些辛味、酸味、甘润或具有降肺气功效的果蔬，特别是白萝卜、胡萝卜。秋分养生虽然以多吃“辛酸”果蔬为主，但也不可吃得太过饱撑，以免造成肠胃积滞。值得提醒的是，秋分后寒凉气氛日渐浓郁，如果本身脾胃不好、经常腹泻的人，水果吃多了容易诱发或加重疾病。对于运动者来说，每次锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物，比如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等，能有效预防秋燥。若出汗较多，还可适量补充些盐水。秋分的药膳可善用百合，比如：百合莲子羹、百合莲子瘦肉汤、银耳百合羹等。

4. 吃“果”不吃“瓜”

民间有句俗语叫做“秋瓜坏肚”，一些美味的瓜类多属阴寒性质，吃多了会损伤脾胃，因此要适可而止。

但一些“果类”却可以多吃。梨可润肺，能够消痰止咳，是秋天最提倡吃的水果。苹果富含多种维生素和钾，不但对心血管疾病患者有益，还可止泻。龙眼有滋补、强壮、安神、补血等作用，对夜间失眠的老人尤为适宜。葡萄可以预防疲劳，有益气、补血、利筋骨、健胃、利尿等作用。

5. 记得补充维生素

维生素在人体免疫系统中发挥着重要的作用，身体抵抗外来侵害时各类免疫细胞的数量、活力都和维生素有关。因此，秋冬季感冒流行季节，别忘记每日服用维生素C片剂，也可以多食用富含维生素C的新鲜蔬菜和水果，例如猕猴桃、橙子。

为使呼吸道黏膜经常保持湿润，还要补充维生素A，最佳来源是茴香、胡萝卜和甘蓝。此外，经常吃一小撮核桃仁或葵瓜子，它们富含维生素E。



6. 注意保暖

秋冬时节，如果腹部受寒，尤其是一些女性朋友，会出现肚子疼、拉肚子等现象，这是胃肠道的一种自然反应，最好最省事的办法就是多穿点，尤其是把腰腹部包得严实点。

选择冬装的首要标准就是保暖。在众多的衣料中，羊毛、氯纶、腈纶、蚕丝、醋脂粘胶棉保暖性最高，而锦纶、丙纶、涤纶的导热性较高，不太适合用于御寒。衣料中所含的空气越多，保暖性就越好。厚的羊毛织物和蚕丝含空气量大，保暖性就好。尤其是羊毛织物的气孔不是直通的，因此，保暖性更佳。

7. 洗澡时间不要太长

秋冬季洗澡的时间不要过长，这样会使皮肤表层的油脂失去保护，让皮肤更加的干燥瘙痒，严重还会引起皮肤发皱、脱水。建议盆浴时间20分钟最好，淋浴的话3至5分钟即可。很多人很喜欢热水澡，尤其有些鸡皮肤的妹子，有“滚烫的水能洗去鸡皮肤”的心理。但是其实水温过高也会破坏皮肤表面的油脂，让毛细血管扩张，加剧皮肤的干燥。建议洗澡水温在24度至29度最佳。

秋冬季洗澡不要太勤快，很多人认为洗多了身体才会越来越干净，其实这样做只会让皮肤越来越干燥，反而会加重皮肤瘙痒的问题。导致表皮变弱，受到细菌和真菌的侵入，造成其他皮肤感染。

8. 多睡一小时

中医认为，秋冬为阴令，秋时阴收，冬时阴藏。故秋三月，早卧早起，与鸡俱兴，养收之道也；冬三月，早卧晚起，必待日光，养藏之道也。所以秋冬之季养生，注重阴之收藏及睡眠质量提高，则事半功倍。“秋季早卧早起，冬季早卧晚起”是此时主要的睡眠养生之道。具体睡眠时间，建议每晚亥时（即9点~11点）休息，争取在子时（11点~1点）入睡。因为子时是阳气最弱、阴气最盛之时，此时睡觉，最能养阴，睡眠质量也最佳，往往能达到事半功倍的养生效果。





正常人睡眠时间一般在每天8小时左右，体弱多病者应适当增加睡眠时间。头北脚南定位准确。人体随时随地都受到地球磁场的影响，睡眠过程中，大脑同样受到磁场干扰。人睡觉时采取头北脚南的姿势，使磁力线平稳地穿过人体，可以最大限度地减少地球磁场的干扰，使睡眠更加香甜。睡觉姿势张弛有度，身睡如弓效果好，向右侧卧负担轻。

9. 多运动防秋乏

要避免中午感觉疲乏，让全天都能保持充沛的精力，多数健身教练的建议是多做些中等强度的锻炼，也就是让心跳达到目标心率70%至80%的运动。专家说：“要倾听你身体发出的声音，如果你处在压力很大的工作环境中，那么剧烈运动或许不能让你感觉更舒服。做修复瑜伽效果可能会更好，这样你的大脑能够放松下来。”

健身专家称，理想的安排是一周进行两到三次高强度锻炼，并加入瑜伽、健走或负重训练等强度较低的项目。即使在不疲劳的时候，有意识地伸几个懒腰，也会觉得舒适。伸懒腰时可使人体的胸腔器官对心、肺挤压，利于心脏的充分运动，使更多的氧气能供给各个组织器官。

10. 注意心理调节

造成秋季抑郁症的原因主要是秋季阳光照射少，人体的生物钟不适应日照时间短的变化，导致生理节律紊乱和内分泌失调，因而出现了情绪与精神状态的紊乱。他们往往觉得自己活着是有罪的，显得自卑、自闭，临床表现为情绪变得易怒、忧郁、易疲劳、精力衰退、注意力分散等，最后甚至会自伤、自杀。

晒晒太阳，是比较适合季节性抑郁的方法。一般的症状，在换季的时候会有所发展，其表现主要有没有精神、情绪低落、工作效率下降等，但是这些不良的表现，在阳光照耀下会逐渐消失。还要适当补充营养。食物中含有氨基酸、维生素，对人们的精神健康方面，有着重要的影响。对于多疑症的人，如果缺乏某种营养物质，也是有可能引起忧郁症的，因此，大家多吃含维生素B的食物，这种食物有：鱼、粗粮等。（编辑/高纬时）