

霜降至 是时候冬藏啦

10月23日迎来秋季最后一个节气霜降。此时自然界的阳气继续收敛、沉降，开始由表入里、由动转静，人体也随之从“秋收”过渡到“冬藏”。

根据国家气候中心预测，今年霜降节气期间我国大部地区气温接近常年同期到偏高，有几次主要冷空气过程，部分地区降水偏多。中医认为，在这样的气候下，今年霜降养生应注意寒燥同防，防寒重于防燥，健脾润肺并重。

冷暖急转 护阳防寒为先

霜降处于秋冬之交，中医认为此时燥邪当令，寒气初生，因此以“秋冬养阴”为养生总旨，今年尤以防寒为先、润燥为辅。

“今年霜降可能出现冷暖急转、湿寒叠加、燥寒并存，潜藏着健康风险。”中国中医科学院广安门医院综合科副主任医师高琳介绍，气温骤降时血压易波动，心脑血管病发病风险增加；降水偏多地区湿冷明显，易导致困倦、腹泻、关节酸痛；冷空气来时空气偏干燥，鼻咽咽喉干、皮肤干等“凉燥”表现突出。

“秋冻”还要不要坚持？甘肃省第二人民医院中医科副主任秦双红认为，霜降时节

如果气温偏高却湿气偏重、早晚温差明显，微汗状态下仍坚持“冻”，就会让寒湿之邪乘虚而入，反而耗散阳气。

“秋冻不是硬扛寒冷，而是让身体逐步适应凉意，使卫气得充而固表。”秦双红说，穿衣的关键在于护住三处“阳气关口”：颈后大椎穴，防寒从背入；脐中神阙穴，培元固本；足踝三阴交穴，御寒从下起。

专家建议采用“内层吸汗、中层保暖、外层挡风”的洋葱式穿法，便于随冷热变化及时增减衣物；感到背暖、脚热、不出大汗，表明“穿得正合适”。

平补为主 健脾润肺并重

民谚有云：“补冬不如补霜降”。在中医看来，霜降之后寒气渐生，“补霜降”的核心在于调补脾胃，从而有效抵御寒邪侵袭，防止各类外感疾病。

上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师傅慧婷提醒，调补脾胃应少食辛辣刺激、冰镇生冷及肥甘厚腻的食物。日常可增加咸甜粥品，当季南瓜、红薯、藕、萝卜、山药、板栗等均可酌情加入。

专家提醒，有积滞、湿热、痰湿的人群，应在消导、化湿、清解基础上再调脾；如服用膏方进补，必须先结合个人体质与基础疾病综合辨证，盲目温补反而容易“虚不受补”。

“进补需注意敛阳护阴，肺脾同调。”考虑到今年的气候特点，高琳提醒，霜降时节不宜一味滋阴腻补，降水偏多地区可搭配山药、薏米、茯苓等健脾祛湿之品，燥象明显的地区可选配银耳、百合滋润肺阴。

登高赏秋 收敛元气为本

霜降时节，不少人喜欢登高赏秋。在中医看来，多晒太阳、登高远眺能够疏解秋郁，但霜降后冷暖起伏且干燥的气候易使人罹患外感疾病，或使原有基础疾病控制不稳而发病。

为此，傅慧婷提醒，登高过程中，应避免过于劳累以收敛元气、避免剧烈运动以保护筋骨，还应及时补充食物和水分以保护脾肺；尽量不在风雨雾露等寒湿天气里登高游玩，注意及时增减衣物。

专家表示，霜降时节护阳有度、进补有法、运动有节，做好日常养生保健，方能为寒冬蓄能。

据新华社

专家提醒

『喝大水』不等于『喝够水』

最近，“弱者喝饮料，强者喝大水”的一套“大水理论”在网络上走红。一批年轻人开始放弃奶茶、咖啡，人手抱着一瓶1.5L的瓶装水，并以此为荣。

曾几何时“秋天的第一杯奶茶”，开始风靡社交平台，奶茶也成了年轻人的一种社交货币，咖啡则被视为氛围感的代名词。如今大家抱着1.5升的“大水”走在路上，满满都是踏实感。一直以来存在感极低的纯净水突然间成了顶流。这背后或许藏着当下年轻人，生活观念的一场微妙转变。当然这并不意味着年轻人突然不爱喝奶茶了，而更像是他们开始重新衡量，什么才是自己真正需要的。

二三十元一杯的奶茶可以带来快乐，但不必成为快乐的唯一来源。精致的生活可以体现在一杯咖啡里，也可以藏在一顿好好吃的饭和一场踏实的睡眠中。比起把生活过得让旁人“看起来”精致，越来越多人开始在意，日子过得是不是真的让自己舒服。

“大水理论”，把最不起眼的纯净水推上了前台，并获得了年轻人的迅速响应，这也能看出他们摆脱消费主义的态度，买东西不需要故事，也不需要多余的属性，尊重个体价值差异，做出发自内心最真实的选择，本身就是值得骄傲的。不过需要提醒的是，过度饮水同样会让身体产生负担，可能适得其反。此前，上海疾控曾发文提醒，“喝大水”有可取之处，但不能盲目跟风，饮水过量甚至可能引发水中毒，严重时危及生命。

据上海疾控考证，“8杯水”这个提法，最早来自1945年，美国的一份营养建议，原文提到成人每日约摄入2升液体，但紧接着就说明，水分大部分来自饭菜、果蔬、汤，并不是要求额外再喝够2升白水。《中国居民膳食指南(2022)》建议，在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升，成年女性每天喝水1500毫升，一般是每次1杯，每杯约200毫升。

如何判断水到底喝够了没有？

一个简单好用的判断办法就是看尿液颜色，尿液呈淡柠檬黄，意味着人体水分充足，继续保持；稍深黄色，提示轻度缺水，该喝水了。呈深黄或琥珀色，说明明显缺水，应喝两三杯水；若是呈乌龙茶色，可能严重缺水，优先分次补水，若补水后尿液依旧持续深茶色，要及时就医排查，不能单纯归为缺水。

上海交大附属瑞金医院医生介绍，短时间大量喝纯水，容易出现稀释性低钠血症，也就是大家说的水中毒，轻症包括恶心呕吐、头痛乏力、注意力不集中等症状，病情加重可能危及生命。

医生最后提醒，不要渴到极致一次性猛灌，最好小口慢喝，早晚各一杯，每隔1~2小时分次补水。你今天喝够水了吗？

据人民日报微信公众号

制图：刘澜（AI辅助生成）