

●银川市金凤区击剑运动协会遗失银行开户许可证,核准号:J8710028621501,特此声明。

●袁勇遗失宁夏华尊立达房地产开发有限公司于2024年3月21日开具的银川市解放东街450号立达东桥综合市场3号楼1号营业房3层部分租赁押金收据一张,金额:93210元,票号:4304775,特此声明。

●岳文龙遗失宁夏长城发展集团有限公司于2021年8月31日开具的斯可馨质保金收据一张,票号:0047619,金额:20000元,特此声明。

欢迎刊登分类广告

电话:6036433

白露至 秋凉起 这份“防寒护阳”养生清单请收好

记者 刘威

9月7日是白露节气日。白露是二十四节气中昼夜温差最大的节气之一,标志着孟秋向仲秋过渡,也是天气由热转凉的真正分水岭。此时“露凝而白”,空气中的暑湿之气渐渐消退,取而代之的是凉燥与寒意。人体亦随之调整适应,燥邪与寒邪伺机侵袭,容易诱发关节冷痛、咳嗽哮喘、腹痛腹泻等不适。

因此,白露养生的主要原则是固护肾气、温阳通络,顺应气候变化,调护身心。今天,银川市第一人民医院中医科副主任医师曹丽翠为大家分享白露养生的一些要点,帮助大家更好地适应季节变化。

1 白露过后凉意重 三处保暖护正气

民间老话说“白露不露身”,就是在提醒人们,白露过后早晚凉意明显、温差加大,不能再像夏天一样赤膊露身了。此时应重点护好身体的三个部位。

一不露腰,护好肾之府。腰部为肾之府,肾是人体先天之本,喜暖怕寒。腰部受凉容易伤肾,可能引发腰膝酸软、腰骶冷痛、夜尿频多等问题。同时,腰部有带脉循行,与女性妇科健康密切相关。女性若腰部受寒,易出现痛经、月经不调等情况。

二不露背,固护阳之海。背部正中为督脉循行之处,督脉总督一身之阳,因此被称为“阳脉之海”。背部受寒容易损伤阳气,导致畏寒怕冷、肩背僵硬、感冒等问题。做好背部保暖,有助于阳气生发,提高身体的防御能力。

三不露腹,守住脾之要。腹部的肚脐是养生要穴神阙穴,也是人体任脉上的重要穴位。此处皮肤较薄,屏障功能较弱,极易受凉,从而影响到脾胃和肠道功能,出现腹痛腹泻、消化不良等问题。腹部还有气海、关元等养生要穴,是人体元气汇聚之处,保护腹部就是保护人体的“元气之根”。尤其是女性生理期,更需格外注意腹部保暖。

2 调畅情志防悲秋 疏肝解郁养身心

秋天花草树木逐渐凋谢,人们容易触景生情,陷入低落、悲伤的情绪,这就是常说的“悲秋”。因此,白露过后更要注意保持心情愉快,日常多与人倾诉交流,及时疏导负面情绪,以免陷入抑郁。

中医认为,笑能宣发肺气,调节人体机能,帮助消除疲劳、恢复体力。笑还能使肺吸入充足的清气,呼出浊气,加速血脉运行,促进心肺气血调和。

此外,饮食也可缓解不良情绪。曹丽翠建议,秋季饮食应注重养肝柔肝,可适当饮用菊花茶清肝明目、莲子茶养心安神,以疏解情绪;同时适量食用核桃、鱼类等富含卵磷脂的食物,以及南瓜等富含色氨酸的食物,也能在一定程度上帮助稳定情绪。



制图:梁惠琴(AI辅助生成)

3 寒邪最易伤肾阳 温肾固元有妙招

春夏养阳,秋冬养阴,白露正是全年养肾固元的黄金起点。肾为先天之本,主藏精、强腰膝、固元气。夏季若长期贪凉,如吹空调、吃冷饮,或熬夜耗神,都会悄悄损耗肾气。进入白露后,寒气渐盛,昼夜温差加大,寒邪最易伤及肾阳,不少人会出现腰膝酸软、腰膝酸软、畏寒乏力、精神不振等问题。因此,白露养生应以护肾防寒为重。

养肾并不需要大补特补,日常坚持几个简单的小动作,就能起到温阳护肾、疏通下焦的作用。温水泡脚是秋季很好的护肾方式,每晚睡前用温水泡脚15分钟,有助于温通经络、驱散下焦寒气,促进肾气收纳,改善腰酸乏力。中医认为“肾开窍于耳”,日常空闲时轻搓双耳至微微发热,可以刺激肾经、固本培元,简单又实用。

同时,白天可多晒后背和后腰,借助自然界的阳气温补肾阳、排出寒湿。生活上应避免生冷饮食,尽量早睡、不熬夜,减少肾精损耗。饮食以平补为主,可适量食用山药、黑豆、黑芝麻、芡实等温和益肾的食材。秋天护好肾,有助于稳固人体元气,增强抵抗力,减少虚寒及腰肾不适的发生。

4 起居作息要顺时 早睡早起固阳气

白露过后,昼夜温差加大,昼短夜长更加明显,人体阳气开始收敛潜藏,起居作息应顺应秋收之气。秋季容易出现秋乏、困倦、精神萎靡等情况,多与作息紊乱、阳气不收、肾精不足有关。

日常建议早睡早起。早睡有助于养阴固肾、养肺藏气,早起则有利于升发阳气、舒展气机。白露时节应避免熬夜,因为熬夜会同时伤肾伤肺,容易加重秋乏、体虚、情绪低落和腰膝无力等问题。

白露过后早晚温差较大,应及时增添衣物。秋季阳气渐弱,寒气渐重,规律作息、避风保暖是最简单也最稳妥的固本养生方式。

5 适度运动强体魄 通络温阳护腰膝

曹丽翠同时提醒,白露时节运动切忌大汗淋漓,因为大汗会伤津耗气,也会损伤肾气。秋季养生讲究动静相宜,运动后以微微发热为宜。可以选择慢走、八段锦、太极拳等舒缓项目,有助于疏

通经络、温通阳气,改善腰膝冷痛、浑身发沉等不适。

运动结束后,毛孔处于张开状态,应及时擦干汗水、增添衣物,避免吹风受凉。一旦寒湿侵入经络,容易诱发关节酸痛,反而违背养生初衷。

白露养生膳 沙参枸杞粥滋阴解郁

材料:南沙参15克,枸杞子15克,百合15克,玫瑰花5克,粳米100克,冰糖适量(或按上述比例酌情增减)。

制作:先将南沙参煎汁20分钟,滤渣取汁;玫瑰花另用开水冲泡取汁(或待粥将成时加入同煮片刻),再将药汁与百合、枸杞子、粳米一同放入砂锅,加适量清水熬粥。待粥将成时,加入适量冰糖,搅匀稍煮片刻即成。

功效:滋阴润燥,疏肝解郁,养血明目。