

不再“秋冻”，从“头”做起

寒露之后不宜再“秋冻”，尤其要注意头颈、腰背、脚部的保暖。

中医认为，头部是人体阳气聚集之处，头部受寒，体内阳气会散失，神经血管供血受影响，引起头痛。环境温度为15摄氏度时，从头部散发的热量占人体总产热量的1/3；在4摄氏度时则为1/2。气温下降时可以戴上帽子，做好保暖，避免受风而引发头痛、发热等身体不适。

“脖子也是寒气入侵的主要部位，会导致咳嗽、感冒、嗓子发炎。”医生提醒，适时戴条围巾可有效保暖颈部。宜经常模仿“乌龟伸脖”的动作，前后伸缩脖子，再左右转动。

内紧外松，穿衣有序

腹部保暖极为重要，因为肚脐皮下脂肪较少，对外部寒冷刺激特别敏感，一旦受凉就易引发腹痛、消化不良、腹泻等症状。

医生表示，做好腹部保暖，晚上睡觉最好穿上睡衣，用毛巾盖腹部或穿上腹围，以免肚脐受凉。白天遵守秋冬保暖穿衣口诀：内贴中松外收口——内衣贴身，中层宽松，外套防风。内衣最好选择柔软贴身的衣服，有助于增加保温性；中层的衣服吸湿性要强，不要过紧，保持干燥；外套一定要防风，最好在领口、袖口、腰部、脚踝处有收口的设计，可以防止冷空气趁虚而入。

寒从脚生，驱寒保暖

俗话说，“寒从脚生”。秋寒易伤人，脚是全身最怕冷的部位，双脚受凉易导致人体免疫力下降，引发感冒、气管炎、消化不良等病症。因此，做好足部保暖很重要，睡觉前可用温热水洗脚，促进血液循环，使睡眠更香甜。

热水泡脚可以起到舒筋活血、缓解疲劳的作用。一般40摄氏度左右的水温（不烫手）泡15分钟即可。“建议大家睡前泡脚时加点米酒。用米酒泡脚，会比单纯用热水泡脚更加有利于活血暖身，改善身体怕冷的症状，同时还会有帮助睡眠的作用。”医生说。

据介绍，泡脚时可在木桶或脚盆里放适量热水和米酒，水和米酒是1:1的比例，再加几片生姜。此外，秋冬季节，在家里也不妨备一点紫苏叶（药店有售），泡脚、泡水、凉拌都行。紫苏叶又叫苏叶，有解表、散寒、理气、和营之效。

天凉露水来，落叶惆怅感伤怀。入秋后，热气消退，寒气渐生。此时，体质偏弱、阳气偏虚的人群很容易受“寒邪”的影响，从而出现诸多不适症状；同时随着气温的逐渐下降，许多冬季好发的疾病如呼吸道疾病、心脑血管疾病、腰腿痛等疾病容易发作。因此，中医科医生建议，寒露过后要保暖降燥，避免受凉，少辛增酸，预防疾病。

秋已至，保暖降燥正当时

灸关元穴，揉肺俞穴

深秋季节，脖颈、手脚、小腹最易冰凉。艾灸能驱寒祛邪，温煦全身，扶助阳气，辅以按摩命门、神阙、关元、肺俞等穴位起到散寒补阳气的作用。

医生介绍，关元穴有“一穴暖全身”的功效。中医上讲寒者热之，一般体寒人群，在家可以热敷关元穴，在一定程度上能调理寒性体质。其位置在肚脐正下面三寸的位置，用手指来量，将食指、中指、无名指、小指并拢，肚脐以下大概四个横指的距离就是关元穴。

“肺俞穴”为肺的背俞穴，肺脏之气输注在背部膀胱经上的点，它反映了肺脏气血的盛衰。肺为娇脏，喜湿润而恶干燥，秋季首重养肺，该穴有固充肺脏气血，增强机体免疫力等功效。在背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。按揉该穴对咳嗽、气喘、支气管炎患者有很好的预防保健作用。

医生提醒，没有中医经验的人，请到正规医院中医科进行中医理疗，尽量避免自己胡乱操作。

养护肺阴，功在平时

“白发、脱发、面黄、黑眼圈等等，都是肾虚的表现，趁着这段时间，好好养肾，更有助于身体健康。”医生表示，日常养肾，要减少消耗，功在平时。

饮食上要多滋阴，多吃滋阴润燥的食物，比如萝卜、银耳、百合、梨、荸荠等；饮水可选择朝盐晚蜜，白天喝点盐水，晚上喝点蜂蜜水，在抗衰老的同时还可以防止因秋燥而引起的便秘；休息上要早睡不熬夜，寒露起居原则是早起早睡，早起能顺应阳气舒张，早睡有利阴精收藏；情绪上要稳定莫焦虑，要学会潜藏情志，当出现紧张、激动、抑郁时及时调整，午饭后可到户外走走，晒晒太阳。

（来源：“学习强国”App）

用辛勤汗水浇灌幸福之花

用共同奋斗实现共同富裕