2026年10月21日 星期三 老年日报

执行总编:李佳 责任编辑:胥伟岩 电话:(0451)84655970 E-mail:xuyan19721978@126.com

霜降时节,读懂秋末养生

10月23日霜降。霜降是秋季的最后一个节气,约在每年十月二十三、二十四日前后。此时天气渐冷,初霜初现,秋的味道也走到了尽头。中医讲“天人相应”,人活在天地间,节气一变,身体也跟着变。霜降前后,最大的特点就是两个字——秋燥。



扫码阅读



霜降调饮食 润燥护肺脾



按摩调秋燥 霜降保安康

一候、二候、三候:天地在悄悄换装

古人把霜降这十五天分成三候。一候豺乃祭兽,说的是豺狼开始捕猎,把猎物摆得整整齐齐,像祭祀一样,为过冬做打算;二候草木黄落,草木枯黄,落叶纷飞;三候蛰虫咸俯,虫子钻进土里,蛰伏藏起,不再活动。三候连起来,就是一幅“天地敛藏”的图景。中医讲,秋天属金,主肃降。霜降正是阳气往回收、精气往内藏的时候。养生要跟上这个节拍:收敛阳气、养好阴气,给冬天打个好底子。

秋燥伤人,先顾好肺

中医说“肺为娇脏”,最怕燥。霜降正是秋燥最盛的时候,燥邪伤了肺,人就容易口干舌燥、嗓子发痒、干咳无痰,皮肤也跟着起皮发干。清代名医喻嘉言就特别看重秋燥,他在《医门法律》里专设《秋燥论》,创了一张名方“清燥救肺汤”,用桑叶、麦冬、杏仁、枇杷叶等润肺清燥,还叮嘱后人治燥不能乱用辛香行气的药,越燥越要滋润。这条道理放到日常,就是霜降要多吃润肺生津的东西——梨、银耳、百合、蜂蜜,还有白萝卜。一碗百合银耳羹,或是一杯蜂蜜水,都是给肺“加湿”的好法子。

平补有方,别急着大补

一到霜降,不少老人就张罗着进补。这个时节中医讲究“平补”,不是大鱼大肉猛吃。霜降过后,脾胃阳气渐弱,消化跟不上,吃得太腻反而添堵。

宜温和平补:山药健脾养胃,板栗补肾壮腰,羊肉暖身,白萝卜顺气消食。粥里加点山药红枣,炖一锅萝卜羊肉汤,又暖又养人。霜降进补,贵在恰到好处,而非多多益善。

一口柿子,一个皇帝的故事

霜降吃柿子,是很多地方的旧俗。老人常说“霜降吃柿子,冬天不流鼻涕”,虽带几分民间俏皮,却也有中医的道理。李时珍在《本草纲目》里记着:“柿乃脾、肺、血分之果也。其味甘而气平,性涩而能收,故有健脾、涩肠、治嗽、止血之功。”明清医家王士雄也说鲜柿能“养肺胃之阴”,宜于燥火津亏之人。

柿子还有个风雅的来历:相传明太祖朱元璋年少贫苦,霜降时节饿倒在村边,靠一棵柿树上的红柿子救了一命,后来登基,不忘旧恩,把这棵树封为“凌霜侯”。从此,霜降吃柿子,便多了几分知恩惜福的意味。

登高赏菊,顺便把心养好

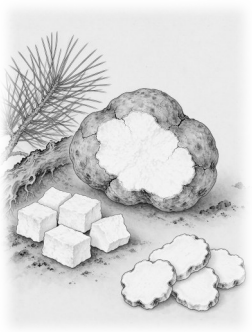
霜降时节,秋菊正盛,古人说“霜打菊花开”。南朝梁代吴均的《续齐谐记》里写着:“霜降之时,唯此草盛茂。”菊花迎着寒霜开得热闹,古人视它为“候时之草”,是生命力的象征。于是霜降前后,人们登高、赏菊、饮菊花酒,既是雅事,也是养生——登高活动筋骨,赏菊悦目怡神。

中医讲“秋悲”,草木摇落,人容易伤感、低落。这时候多到户外走一走,看看红叶黄花,心情舒展了,气机也就顺了。一些地方还有“送芋鬼”的习俗,用烧红的瓦片煨熟芋头红薯,再把瓦片丢到村外,寓意送走邪气、祈求平安。这些看似简单的民俗,骨子里都透着一句中医的话:顺应时令,护好身心。

霜降一到,冬天就在眼前了。添件衣裳,喝口热汤,润润肺,养养胃,也别忘了出门看看这最后一抹秋色。把身体养得暖暖的、妥妥的,才能安安稳稳地走进冬天。

每期一药

茯苓



茯苓,又名云苓、松苓,多孔菌科真菌茯苓的干燥菌核,药食同源。味甘淡、性平,归心、肺、脾、肾经,能利水渗湿、健脾宁心,利水而不伤阴。常用于水肿尿少、痰饮头晕、脾虚便溏、心悸失眠。分为白茯苓、茯苓皮、赤茯苓、茯神,功效各有侧重。煎服常用10~15克,可煮粥、制糕。阴虚无湿热、虚寒滑精者慎用。

小妙招

叩背养肺

双手拱成空心掌,从后背下方向上、由外向内轻轻叩击,力度轻柔,每次3~5分钟。帮助松动肺内浊痰,疏通背部气机,饭后半小时内不要做。

搓腰暖肾

双手掌心互相搓热,趁热捂在后腰肾区,上下反复揉搓,直到腰部发热。腰为肾之府,霜降寒气伤肾,经常搓腰可以温煦肾阳,缓解腰冷酸痛。

本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

偏方验方

腰疼

基础药量:韭菜250克

用法:加水熬煮,兑醋喝,不放盐、不放油,连用3-5天。

加减:腰部怕冷,可加生姜3片同煮。

防醉酒、解酒

基础药量:樟木25克、葛根25克

用法:开水泡茶。喝酒之前喝可以防醉,喝醉之后喝用来解酒。

加减:酒后头疼,再加菊花10克。

糖尿病

基础药量:菜葫芦1个,分成7份,每份加白矾3克

用法:每天煮一份,不加盐。一共3个葫芦,熬21天。

白矾含有铝,不建议长期自行服用。

失眠

基础药量:花生叶适量

用法:晚上煎水喝。

加减:心烦多梦,可以加酸枣仁10克同煎。

感冒

基础药量:生姜10片,白萝卜10片,加红糖

用法:煎服,喝完捂被子发汗。适合风寒怕冷感冒。

加减:嗓子疼、风热感冒去掉生姜。

咳嗽

用法:橘子挖个口,倒入香油烧热吃。一天3次,一回1-2个。

加减:干咳,橘子里面可以放少量冰糖。

高血压

用法:玉米须煮水当茶水喝,坚持半个月。

加减:头晕头胀,可以加决明子10克。

关节炎(外用)

用法:野线麻叶多层包住疼痛关节,3天换一次,反复使用。

皮肤过敏、破皮不要外敷。

节气里的中医——补冬不如补霜降

无处不中医

民间谚语“补冬不如补霜降”,是古人传承千年的节气养生智慧。霜降作为秋季末候,秋燥未尽,初寒已至,是由秋收转入冬藏的关键节点。古人不主张此时大鱼大肉峻补,倡导平补健脾,为冬日藏精打好根基,这也是霜降养生的核心。

此理念源于《黄帝内经》“秋冬养阴”“顺四时而调阴阳”的思想。中医医理认为,五脏对应四时,秋末土气当令,脾属土。脾胃为气血生化之本,若秋末脾胃失和,待到冬日进补,肥甘之物难以运化,郁而生痰生火,补而无益。平补,即是选用性味平和、不寒不热之品,缓缓滋养,不燥不腻,重在固本,而非速效强补。

明代医家李中梓《医宗必读》载一则深秋病案:一中年男子,霜降后神疲食少、干咳缠绵,家人欲炖羊肉进补。医者劝阻,言秋末燥寒夹杂,脾胃偏弱,骤用温热肉食,会壅滞气机,加重燥咳。遂处方山药、莲子、茯苓、炒扁豆,甘平健脾,连服旬日,食欲渐复,咳嗽自止。医家批注:“霜降调脾,为先冬藏,不可峻补。”

古时齐鲁乡间,霜降有“尝新进补”习俗。秋收完毕,谷物归仓,乡人准备食补。有富户霜降杀羊设宴,全家进补,没过几日,家中多人咽喉肿痛、心烦失眠。邻村老中医听闻叹道:霜降如筑墙筑基,地基未稳,不可先堆厚土。建议改用芡实小米粥、蒸山药调养,数日后不适消退。此后当地便留下“补冬不如补霜降”的说法,代代相传。

另有一则民间传说。相传上古先民观察草木枯荣,发现霜降之后,草木收敛精气藏于根土,而非向外生发。人同天地,秋末精气宜内敛。若此时强行大补,精气浮于体表,入冬便无力抵御寒邪。先民遂定下规矩:霜降食补以谷蔬平和之物为主,待到冬至,方可适度食温补肉食。

秋末肺气渐收,脾胃承担化生精气的重任。平补健脾,让气血有源,卫气充足,入冬不易外感。食材多选山药、莲子、芡实、茯苓等,甘淡养脾,润燥而不助热。霜降进补切忌重油厚味,以平和调养为先,固本培元,顺应天地收敛之性,从容迎接寒冬。

序言