

# 别生扛 是时候让秋裤上岗了

(来源：北京青年报)

下周将迎来立冬节气。可以想见，冷空气也将频繁“发货”，未来甚至会出现“一键入冬”的情况。灵魂拷问来了——你的秋裤穿了没有？北京协和医院中医科副主任医师宣磊提醒，把秋衣秋裤穿上，是对降温起码的尊重。此外，防燥防悲也很关键。

## 最低 5℃ 以下该穿厚秋裤

如今已是深秋，抵抗力较弱的老人和孩子，不宜秋冻，应穿保暖衣袜；年轻女性避免再穿船型袜和薄丝袜，以防发生足跟痛或膝关节冷痛。气血遇寒则凝，经络不通则痛，睡前热水洗脚或泡脚，可促进血液循环，祛除风寒，缓解一天疲劳。

最低温度在 10℃ 以下，特殊人群如痛经、风湿痹痛及阳虚体质人群可提前穿秋裤；南方寒湿环境中，体弱者和老年人在室内感觉下肢怕冷时，也需增穿秋裤。普通成人在最低气温 5℃ 以下时建议穿厚秋裤、厚袜，避免下肢受凉影响血液回流，不利机体维护基础生理状态。

人体口鼻感受风寒易致感冒，除了口罩、围巾挡风以外，可通过按压合谷穴（在手部 1-2 掌骨间，第二掌

骨桡侧缘的中点）、风池穴（位于耳后发际凹陷位置）等，每次每穴按压 20-30 次，每日 2-3 组，有疏风解表、疏经通络作用，帮助减轻感冒鼻塞、头痛等症状。

## 养形神解“悲秋”试试这个动作

秋起叶落，昼短夜长，难免引发忧伤凄凉感受。此时节，需关注日常精神调养，适当宣泄抑郁情绪，缓解“悲秋”，保持乐观舒畅的心境，是养生保健的重要环节。

中医养生重视形神共养。推荐一个简易动作——“托掌观天”，能激发经络阳气，调节和振奋情绪，同时协助缓解项背僵硬、脊柱痛、痔疮等病症。

我们可以试着站立或端坐，两臂伸直上举并仰头，两手掌水平上托，指尖朝外犹如在头顶托举一个大盘；吸气时注视一侧手掌做向上托举动作，带动同侧身体向上拉伸，呼气时放松，左右各练习 15 次。

此外，平日多欣赏秋日自然美景，户外漫步或健走，也是修身养性的好途径。人们步行运动后，可坐位将双下肢平行抬起 2 至 3 次，两脚抬

高于心脏，加快下肢血液回流至心肺，帮助恢复头部供血供氧，能令人神清气爽，缓解紧张压力。

## 药食润秋燥总有一款适合你

秋之时，燥气当令，人体从内到外均可出现干燥不适。皮肤毛发干燥、便秘者，可用黑芝麻 10g 炒熟后，直接嚼食；或配合蜂蜜、香蕉、柿子等柔润食物以养阴防燥、润肺通便。对于暴饮暴食出现消化不良者，建议多吃白萝卜消食顺气，缓解腹胀、便秘并预防感冒，阳虚者还可搭配生姜；伴咳嗽、痰多、苔厚者，以白萝卜配荸荠或白梨佐餐食用。

此外，推荐几款应季药膳：沙参粥/汤，以沙参 10-15g 煮汁去渣，再加入大米煮粥温食，也可搭配莲藕共同食用，均可润肺养胃，适用于干咳、口渴咽干、舌红少苔人群；或选母鸡配合生地 30-50g、桂圆肉 20-30g、枣葱姜等入膳，药食并用能益气养血、强壮体力，适合腰背疼痛、下肢乏力、体弱盗汗者。茼蒿胖头鱼汤能调和脾胃、消解痰饮，可改善食欲不振、头晕失眠等。■