

深秋已至,冬日序曲缓缓奏响。10月23日,秋季最后一个节气——霜降到来。

霜降,二十四节气中的第18个节气。此时,太阳到达黄经210度,冷空气活动频繁,气温下降明显,昼夜温差进一步增大。

本期,记者带您一同探索霜降后的节气养生之道,为您提供实用建议。

霜降



气象

露结为霜

民间常说:“寒露不算冷,霜降变了天”,生动道出霜降节气的气候转折。古籍《月令七十二候集解》关于霜降有这样的记载:“九月中,气肃而凝,露结为霜矣。”古籍《二十四节气解》中说:“气肃而霜降,阴始凝也。”这些记载均点明,此时气温下降、露水凝结成霜的气候特征。

市气象台工作人员表示,霜降时节,万物毕成,毕入于戌,阳下入地,阴气始凝,天气渐寒始于霜降。由于“霜”是天冷、昼夜温差变化大的表现,故以“霜降”命名这个表示气温骤降、昼夜温差大的节气。霜降节气的特点为早晚天气较冷、中午天气较热,昼夜温差大,秋燥明显。但霜降并不代表进入这个节气就会“降霜”,只是反映天气渐渐变冷的气候特征。

气象学上,一般把秋季出现的第一次霜叫作“早霜”或“初霜”,把次年春季出现的最后一次霜称为“晚霜”或“终霜”。从终霜到初霜的间隔期,被称之为“无霜期”,而早霜也叫“菊花霜”,因为此时菊花盛开。农业专家表示,霜降时节是秋收冬藏的关键时期,此时已经成熟的庄稼需要及时收割,以免遭受霜冻侵害。10月以来,我市降雨较多,专家建议广大农民朋友密切关注天气预报,及时烘干晾晒秋粮。

(张凯鹏)

运动 轻缓适度

霜降已翩然而至,为了抵御秋季萧瑟之气对身体的侵袭,越来越多的人选择运动锻炼,舒展筋骨,强健体魄,迎接即将到来的寒冬。

太极拳的悠然、林间漫步的惬意、轻盈慢跑的畅快、勇攀高峰的激情……这些既舒缓身心又益处多多的运动方式,成为霜降节气人们锻炼身体的热门之选。10月23日,市城区晋商公园内,太极拳爱好者们身着宽松练功服,在广场上缓缓起势,动作轻柔却不失力道,在一招一式间享受

身心的和谐宁静。“练太极讲究‘慢中求稳’,晨起练20分钟,全身都暖和,还能缓解肩颈僵硬。”练了3年太极拳的王桂兰建议初学者练习时搭配薄款保暖护膝,避免膝关节受凉。

不远处的健身步道上,市民们或散步或慢跑,伴着清新空气步步皆是惬意。慢跑达人李涛提醒:“霜降后早晨气温较低,慢跑爱好者可先做10分钟动态热身,如高抬腿、弓步走等,让身体微微发热后再提速,跑完及时更换干燥衣物,避免感冒。”

登高望远这一古老习俗,在

起居 防寒保暖

霜降节气,昼短夜长,阳气开始收敛。此时人们需要顺应时令,早睡早起。

早睡有助于阳气内敛,避免外泄;早起可使肺气舒展,顺应秋日收敛的特性。规律作息可有效减少肺部损伤,晨起呼吸新鲜空气,有助于润肺排浊,令人神清气爽、精力充沛。

进入深秋,人体易出现疲乏现象,保证充足睡眠尤为关键。建议坚持睡“子午觉”,每日睡眠时间以7至8小时为宜,避免熬夜。入睡前注意保暖,宜选择较厚的被子,睡觉时关好门窗,防止夜间受凉。

添衣保暖应循序渐进,不宜过早过厚,以身体不觉发冷为宜,尤其是老年人、儿童、孕妇及体

质偏弱人群,需着重护好头、脚和肚脐三处,避免寒邪入侵。

“可以通过艾灸、姜灸等方式调理身体、补充阳气。”晋中市第一人民医院中医科主治医师耿璇提醒,深秋时昼夜温差增大,气温骤降,寒邪之气容易凝滞关节,使得气血运行不畅,于关节健康不利,所以要格外重视保暖。特别是老年人,尤其要注意四肢的保暖。年轻人则不要露脚踝,以防足部或膝关节受凉。平时手脚冰凉、身体阳虚气虚的人群,可用艾叶、花椒、干姜等温热之品水煮沐足,可以起到温经通络、祛寒保暖的功效。

(李娟)

饮食 滋阴润燥

霜降作为秋季最后一个节气,标志着天气由凉转寒,昼夜温差增大。此时,人体易受燥邪与寒邪侵袭,出现皮肤干燥、咽喉不适、免疫力下降等问题。民间有“补冬不如补霜降”“霜降进补、来年打虎”的说法。抓住霜降节气进行科学的饮食调养,既能滋阴润燥,又能为身体储备能量,为即将到来的寒冬打下坚实基础。

霜降饮食调养,核心在于“滋阴润燥”与“温补御寒”相结合。市中医院治未病科医师王惠美表示,在食材选择上,应优先挑选温润滋补、兼具润燥功效的食物,白色食材多有润肺润燥之效,比如雪

梨可煮水或蒸食,搭配川贝、百合能增强润肺止咳的效果;白萝卜生吃可清热生津,熟吃则能健脾养胃,与排骨同炖可起到补充蛋白质、润燥温补的效果。此外,山药、莲子、银耳等也是养生佳品。除了“滋阴润燥”,霜降进补还讲究“适度”,遵循循序渐进的原则,先从温和的食补入手,避免盲目大补。

科学的饮食调养是适应季节变化、守护身体健康的关键。在这个秋末冬初的过渡期,不妨根据自身体质,合理搭配食材,以温润滋补的饮食方式,为身体注入能量,从容迎接寒冬的到来。

(王爱媛)

霜降时节依旧受欢迎。户外运动达人张磊分享:“登高不仅能饱览壮丽美景,还能提升肺活量,促进血液循环,增强体质。霜降后山路露水重,建议穿防滑登山鞋。”

此外,户外运动时做好保暖措施也尤为重要。晋中市中医院医生张鹏飞建议:“广大群众在外出锻炼时,要穿上保暖的长袖衣物,戴上口罩和帽子,以抵御冷空气对呼吸道的侵袭。”

(武玲芳)

人间至此秋色尽 草木摇落露为霜