

秋深 露降 凉意起

寒露节气来临，意味着温润的初秋已经过去，“昼夜夜长、寒凉渐盛、温差剧增”的气候模式正式开启。当前时节，气象条件多变，极易诱发血压波动，加重心血管负担，是高血压疾病防控的关键窗口期。唯有顺应时序变化，坚持科学防控，方可平安度过这一阶段。



食

温润为本忌盲补

寒露时节，昼夜温差拉大，气温下降会引起血管收缩，极易诱发血压波动。晋中市中医院治未病科主治医师杨慧提醒，寒露节气，自然界阳气潜藏，燥气未退，寒气初生，高血压患者更要兼顾润燥御寒，养生切忌盲目进补。

此时进食生冷食物容易伤脾，诱发腹痛腹泻；盲目进补则容易上火。饮食方面当以“温润”为主，晨起可饮温蜂蜜水或姜枣茶，尽量不吃冰饮、凉拌生冷菜，水果可蒸煮后食用。高血压患者饮食要清淡，少吃辛辣刺激食物，推荐多吃山药、萝卜等根茎类蔬菜。山药富含B族维生素与钾，饱腹感强，适合肥胖合并高血压人群；莲藕含黏液蛋白与膳食纤维，有助于减少脂质吸收，健脾开胃。

民谚云：“立秋核桃白露梨，寒露柿子红了皮。”杨慧介绍，柿子维生素、糖分含量较高，可清热润燥、润肺化痰，果胶有助润肠通便，对高血压、动脉硬化患者有益，但不宜多吃，建议每日食用不超过一个。

秋季，北方老百姓素有“贴秋膘”的传统，杨慧表示：“肥胖高血压人群不宜贴秋膘。”苦夏之后，身体消耗增大，普通人可适度秋补，但肥胖人群仍然要控制饮食。她建议，肥胖人群尽可能清淡饮食，“可多吃山楂或喝普洱茶、红茶等，此外还要适当运动。”

（李娟）

居

顺时安寝防风寒

时至寒露，深秋气候特征愈发显著，人体气血运行随之放缓，免疫力下降，风寒之邪易入侵人体，晋中市中医院针灸科大夫王敏丹提醒：寒露养生要规范起居，精准做好防寒保暖。

起居有常、顺时作息是寒露养生的根基。王敏丹介绍，寒露后昼短夜长，人体需顺应天地阴阳变化，坚持早睡早起。早睡可潜藏阳气、滋养阴精，弥补秋季津液耗损；早起能舒展气机、唤醒脏腑活力，适配收敛的节气特质。同时，深秋夜间寒气重，休息时务必要关好门窗，避免冷风直吹床铺，杜绝“穿堂风”侵袭经络，尤其夜间睡眠切勿露肩、露腹、露脚，防止寒邪入体。

防寒保暖需抓重点部位，切忌盲目添衣。民间有“寒露脚不露”的养生谚语，也是深秋防寒的关键准则。王敏丹提醒，人体足部穴位密集、脂肪薄弱，离心脏最远，血液循环较差，是寒气入侵的主要通道，寒露后需彻底告别凉鞋、薄袜，日常穿着保暖鞋袜，护住足底涌泉穴。

同时，颈部大椎穴为阳气通行关口，深秋外出可佩戴薄围巾，避免冷风直吹引发肩颈僵硬、头痛。穿衣遵循“内贴中松外收口”原则，贴身衣物柔软保暖，中层衣物宽松透气，外套防风严实，收紧袖口、领口、裤脚，阻断寒气侵入。

（王爱媛）

动

适度锻炼强心肺

寒露至，秋意浓，自然界阳气渐收、阴气渐长。此时运动要摒弃大汗淋漓的运动方式。国家级社会体育指导员王黛卿表示：科学秋练、稳步健体，既增强心肺功能，又固护体内阳气。

寒露运动，最重要的是择时避寒。此时昼夜温差大，清晨、深夜寒气深重，过早晨练、深夜运动易被寒邪侵袭，刺激血管收缩，诱发身体不适。最佳运动时段为上午10点、下午3点前后，此时气温适宜，阳光充足，空气质量佳，能借助暖阳舒展筋骨、温通气血。运动方式以舒缓温和为宜，日常可选择散步、慢跑、登高、太极拳、八段锦、轻柔瑜伽等低强度运动，节奏平缓、动静结合，锻炼以身体微热、微微出汗为最佳状态。

寒露运动还需做好细节防护。深秋人体筋骨僵硬、血液循环变慢，运动前务必充分热身，活动肩颈、腰膝、手腕关节，避免突然运动造成肌肉拉伤、关节损伤。运动中要注重颈部、腰腹、脚踝保暖，防止受凉。运动结束后要及时擦汗、增添衣物，切勿吹风脱衣，同时少量多次饮用温水，补充水分，缓解秋燥。

寒露时节坚持规律、温和的户外运动，可舒缓秋日燥郁情绪、疏通经络、增强机体抵抗力，为秋冬健康筑牢坚实基础。（张颖）

康

科学预防固本元

寒露时节，温差显著增大，冷空气频繁刺激人体导致血管收缩，血压极易出现起伏波动，是高血压及心脑血管疾病的高发节点。晋中市中医院大夫张鹏飞温馨提示：中老年群体、高血压患者及伴有心脑血管基础疾病的人群需提高警惕、精准防护，科学平稳度过换季关键期。

张鹏飞介绍，寒露时节冷热交替的气候特点会持续刺激血管收缩舒张，导致血压稳定性下降，极易引发头晕、胸闷、乏力等不适症状，管控不当还会诱发各类心脑血管疾病。从中医角度看，寒露秋燥耗伤阴液，肝肾阴虚体质人群气血运行失调，血压波动会更为明显，患病风险更高。

针对高危人群，张鹏飞给出防护建议。首先，要坚持常态化血压监测，摒弃“凭体感判断血压”的误区，固定时段监测并记录数据，为诊疗调整提供依据；严格遵医嘱规范服药，杜绝私自停药、调药。其次，要做好情绪管理，秋季易生“悲秋”情绪，负面情绪会直接影响气血运行，导致血压飙升，日常需保持心态平和、情绪稳定。

张鹏飞特别强调，重点人群需时刻关注身体信号，一旦出现剧烈头痛、胸闷心慌、肢体麻木、视物模糊等症状，务必第一时间就医检查，树立科学的控压理念，守护心脑血管健康。（武玲芳）