

霜降养生必备! 这些食物助你保持健康

在霜降这个特殊的时节里,天气逐渐变得寒冷,大自然万物开始进入休眠状态。然而,对于许多人来说,霜降不仅仅是一个季节的转换,更是一个养生的好时机。但是,令人遗憾的是,很多人根本不知道在霜降这个时期应该如何进行养生。所以今天呢就给大家分享一些关于霜降养生的小知识。



霜降如何养生?

饮食调养是霜降养生的重要一环。霜降时节,人体的新陈代谢会有所减慢,因此,我们在饮食上应该选择营养丰富、易于消化的食物。我们应该多吃一些温热性的食物,如热汤、炖菜和热饮,以帮助身体保持温暖。同时,我们还应该适当增加蛋白质和维生素的摄入,以增强身体的免疫力。可以适当增加蛋白质和脂肪的摄入,如鱼、肉、蛋、奶等,以增强身体的抵抗力。同时,也要多吃一些富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜和水果,以补充身体所需的各种营养素。此外,霜降时节,人们的食欲往往会增强,但要注意避免暴饮暴食,以免给肠胃带来负担。

保持良好的作息习惯也是霜降养生的关键。霜降时节,夜晚的时间会逐渐延长,白天的时间会逐渐缩短。因此,我们应该调整自己的作息时间,尽量早睡早起,保证充足的睡眠。同时,要避免熬夜和过度劳累,以免消耗过多的体力和精力。在白天,我们可以适当的进行一些户外活动,如散步、慢跑等,以增强体质,提高免疫力。

保持良好的心态也是霜降养生的重要环节。霜降时节,天气转冷,人们的心情也容易变得低落。因此,我们要学会调整自己的心态,保持乐观和积极的态度。可以通过阅读、听音乐、画画等方式来放松心情,释放压力。同时,也可以通过交流和分享,与



家人和朋友共享快乐,增进感情。

适当的运动是霜降养生的有效方式。霜降时节,虽然天气寒冷,但我们仍然不能忽视运动的重要性。我们可以选择一些室内运动,如瑜伽、太极拳或者健身操等,来保持身体的活力和灵活性。此外,户外活动也是可以的,只要我们注意保暖措施,穿上合适的衣物和鞋子,就可以享受户外运动的乐趣。同时,运动也可以帮助我们放松心情,释放压力,使我们的身心更加健康。

霜降时节,这些食物助你保持健康

首先,我们要明确一点,那就是在霜降时节,我们的饮食应该以滋阴润燥、养肺防寒为主。这是因为霜降时节,天气干燥,人体易出现口干舌燥、咳嗽等症状,而滋阴润燥的食物正好可以缓解这些症状。同时,由于天气转冷,人体的抵抗力会有所下降,因此,养肺防寒的食物也是必不可少的。

梨:梨是秋天的时令水果,其味甘酸、性凉,具有生津止渴、润肺止咳的功效。在霜降时节,多吃梨可以帮助我们缓解口干舌燥、咳嗽等症状。

蜂蜜:蜂蜜是一种非常好的滋阴润燥的食物。它含有丰富的营养成分,可以帮助我们提高身体的抵抗力,预防感冒。

白萝卜:白萝卜味甘辛、性凉,具有清热解暑、化痰止咳的功效。在霜降时节,多吃白萝卜可以帮助我们清除体内的热气,

预防咳嗽、喉咙痛等症状。

红薯:红薯是一种营养丰富的食物,它含有丰富的膳食纤维和多种维生素,可以帮助我们提高身体的抵抗力,预防感冒。

黑木耳:黑木耳是一种非常好的滋阴润燥的食物。它含有丰富的植物胶质,可以帮助我们润肺、养颜。

红枣:红枣是一种非常好的养血补气的食物。它含有丰富的维生素C和铁元素,可以帮助我们提高身体的抵抗力,预防感冒。

核桃:核桃是一种非常好的养脑食品。它含有丰富的不饱和脂肪酸和维生素E,可以帮助我们提高记忆力,预防老年痴呆症。

牛奶:牛奶是一种非常好的滋阴润燥的食物。它含有丰富的蛋白质和钙元素,可以帮助我们提高身体的抵抗力,预防感冒。

鸡蛋:鸡蛋是一种非常好的滋阴润燥的食物。它含有丰富的蛋白质和维生素B2,可以帮助我们提高身体的抵抗力,预防感冒。

瘦肉:瘦肉是一种非常好的滋阴润燥的食物。它含有丰富的蛋白质和铁元素,可以帮助我们提高身体的抵抗力,预防感冒。

希望大家在霜降时节,能够根据自己的身体状况,合理选择食物,注意保持良好

的生活习惯,保持身体健康。

霜降不能做哪些事?

霜降是秋季的一个节气,气温逐渐下降,天气也变得干燥。在这个时期,人们需要注意保持身体健康,避免一些不良的生活习惯和行为。以下是霜降时不宜做的事情:

过度劳累:霜降时气温较低,人体的新陈代谢会减缓,身体需要更多的休息和恢复时间。因此,过度劳累会加重身体负担,影响身体健康。

熬夜:霜降时昼夜温差较大,容易引起感冒和其他疾病。熬夜会破坏人体的生物钟,影响免疫力和身体机能,增加患病的风险。

大量饮酒:霜降时气温较低,人体的肝脏代谢能力下降,饮酒会对肝脏造成更大的负担,容易引起肝损伤和其他健康问题。

吃生冷食物:霜降时气温较低,人体的消化系统也会变得较为脆弱。吃生冷食物容易引起胃肠道不适和消化不良等问题。

不注意保暖:霜降时气温较低,容易引起感冒和其他疾病。因此,要注意保暖,穿上合适的衣服和鞋子,避免受凉。

来源:小函健康



霜降过后,如何调整作息呢?

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院 施扬

气,标志着秋天进入尾声,冬天即将开始。太阳运行到黄经210度,于每年公历10月23日-24日交节。《月令七十二候集解》“九月中,气肃而凝,露结为霜矣”。《二十四气解》“气肃而霜降,阴始凝也”。霜降不是降霜,而是指天气寒冷,大地将产生初霜的现象。

中医学秉承道家顺应自然的哲学思想,提倡人应该根据四季阴阳的变化,调整人的作息规律和身心活动,并总结出了“春生、夏长、秋收、冬藏”的四季调神原则,达到与天地同步、和谐共振也就是所谓的“天人合一”的效果。《黄帝内经》指出:“冬三月,此谓闭藏……早卧晚起,

必待日光……去寒就温……此冬气之应,养藏之道也。”冬季气候寒冷,草木凋零,是万物生机潜伏闭藏的季节。此季节也正是人体养藏的最好时刻。人们应当注意保护阳气,养精蓄锐,做到早睡早起,以待日光。

霜降之后,意味着冬天临近,人们应该改变夏天养成的“晚睡早起”的习惯,尽量“早睡早起”,逐渐过渡到冬天的“早睡晚起”。在古代,人们日出而作,日落而息。戌时,指19时至21时,又称黄昏;亥时,指21时至23时,此时正是夜阑人静之夕,故又称人定。《孔雀东南飞》“奄奄黄昏后,寂寂人定初”。此处“人定”指人

应该安定下来,准备睡觉了。古语有云“知止而后有定,定而后能静,静而后能安……”。子时,指23时至1时。《灵枢·营卫生会》“夜半为阴陇,夜半而后为阴衰。”夜半即子时,阴陇指阴气极盛,按照阴阳消长规律,此时阴气最盛。因此,建议每晚亥时(21时至23时)内,争取在子时(23时至1时)前入睡。

那一天到底睡多久合适呢?有没有统一的标准?

美国“全国睡眠基金会”(简称NSF)的专家在最新的研究中对不同年龄段人群的所需睡眠时间给出建议,新生儿每天睡眠时间14至17小时不等,成年人每天保持7至9小时,而65岁以上老年人能达到7至8小时就可以了。但是睡眠时间还是因人而异的,判断睡眠的质量,还应结合个人第二天的精神状态和体力等综合情况。

来源:达医晓护