



寒露后,颈肩腰腿痛高发

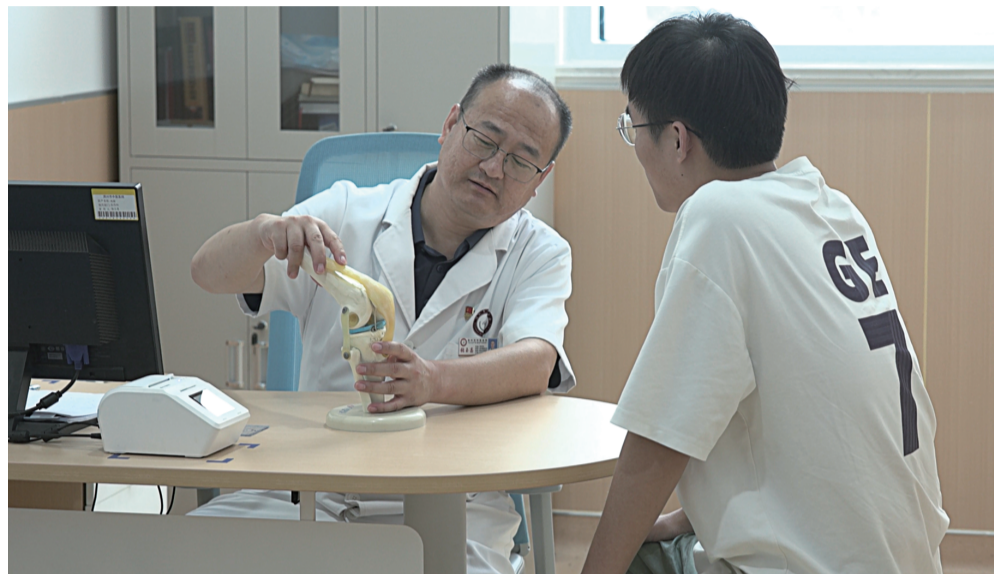
中医医师:“三重防护”护筋骨

□晚报记者 李玉 苏瑞馨
通讯员 师敏

“寒露寒露,遍地冷露”,随着寒露节气来临,气温骤降,很多人的颈肩、腰部、老寒腿又开始“预报天气”了,酸麻胀痛轮番上阵。滨州市中医医院骨伤科(创伤)副主任医师张玉昌提醒,寒露后筋骨不适加重,根源在于“寒主收引”“风寒湿邪、痹阻经络”,养骨核心需紧扣“防寒保暖、通经活络”,可通过三重防护落实。

保暖:重点护住“寒入侵口”

张玉昌强调,寒露后“春捂秋冻”不再适用老人、关节病患者及体弱女性。需重点防护后颈(风池、风府穴)、腰背、腹部及脚踝等易受寒部位,为筋骨穿上“小棉袄”,比



如佩戴丝巾围巾、护膝护踝,夜间防止腹部受凉盖好被子。

饮食:注入“暖能量”避寒凉

饮食宜选羊肉、牛肉、鸡肉、鲮鱼等温补食材,还有核

桃、板栗、生姜、红枣、桂圆等食材散寒补气血。张玉昌推荐两个实用的食疗方:当归生

姜羊肉汤(适用于手脚冰凉、腰膝冷痛者)和山药排骨汤(健脾补肾,全家适宜)。同时需忌寒凉食物,避免耗损阳气。

起居运动:讲究适度养气血

日常可多晒后背,晒时轻敲后腰、膝盖,助补阳气、驱寒湿;每晚可以用40℃温水泡脚15~20分钟,可加艾叶、生姜、红花增强温通效果。运动推荐太极拳、八段锦等和缓项目,避免过度耗阳。

从保暖、饮食到起居运动,张玉昌医生每一条建议都简单实用,容易操作。也提醒大家,这些方法贵在坚持,如果关节疼痛剧烈或持续不缓解,一定要及时到医院找专业医生就诊,以科学养护和及时干预保障筋骨安稳度寒露。

寒露至,秋意浓

中医教你“润燥保暖”两不误

随着秋风的渐凉,我们迎来了二十四节气中的第十七个节气——寒露。气温持续下降,昼夜温差增大,自然界中的阳气渐收,阴气渐盛。

>>>寒露三候,秋意渐浓

寒露有三候:“一候鸿雁来宾,二候雀入大水为蛤,三候菊有黄华。”

此时,最后一批鸿雁南飞,古人称之为“宾”;雀鸟不见,海边蛤蜊因条纹颜色与雀鸟相似,古人便认为雀鸟入水化为蛤蜊;而菊花则凌寒怒放,为深秋增添了一抹生机。

>>>饮食之道,顺应时节

寒露时节,天气由凉爽转向寒冷,燥气与寒气交织,易侵犯人体,导致秋燥症状如舌燥咽干、皮肤干燥等。

此时,应遵循《黄帝内经》中“秋冬养阴”的养生原则,蓄养一身阴精,为来年春夏阳气的升发打好基础。此时,饮食应以温润为主,既要防止秋燥伤阴,又要避免寒凉食物损伤脾胃阳气。

因此,可适当食用一些味微辛、微温的食物,如紫苏叶、葱等,以散表寒,同时可多摄入茯苓、山药等食材,它们既能温养脾胃,又能运化水湿,有助于身体机能的平衡。此外,雪梨、百合、银耳等食物具有养阴润肺的功效,能够缓解



秋燥带来的咽干、咳嗽等不适症状。

在日常饮食中,应减少苦寒生冷之物的摄入,如螃蟹等,以免损伤脾胃阳气,加重寒气内生。同时,也要避免大量食用羊肉、胡椒等大辛大热之物,以防伤阴化热,加剧秋燥症状。

>>>足部保暖,预防寒邪

“白露身不露,寒露脚不露。”寒露时节,脚部保暖尤为重要。足部是足三阴经及足三阳经所经之处,若受寒则会影响脾胃、肝胆等脏腑功能。

因此,外出时应穿着保暖的鞋袜,避免足部受寒。平时还可通过站立踮脚、温水泡脚等方式促进血液循环,预防呼吸道感染性疾病,改善脚部皮肤和组织营养。

>>>户外活动,愉悦身心

金秋十月,秋高气爽,正是出游赏秋的好时节。

人们可以趁着闲暇时光,多接触大自然,进行散步、慢跑、爬山等户外活动,以达到放松身心、调畅情志、增强心肺功能的目的。登高望远,不仅能欣赏到漫山红叶的壮丽



景色,还能寓意“步步高升”“高寿”。

>>>寒露饮食推荐

食补适合一般体质、没有严重疾病的朋友,可以改善体质、增强抵抗力,补的时候注意尽量选择“补而不峻”“防燥不腻”的平补之品。

红枣花生山药粥

食材:红枣10枚、花生45g、山药1段、粳米100g。

做法:将山药、花生洗净后,与去核的红枣放在一起煮开,然后把粳米放进去继续熬煮,直至米变得软糯即可盛

出,随即便可放温、食用。

功效:健脾益胃。

百合莲子银杏粥

食材:百合30g、大枣20g、莲子20g、银杏15粒、粳米100g、冰糖适量。

做法:莲子先煮片刻,再放入百合、大枣、银杏、粳米,煮沸后;改用小火煮至粥稠时加入冰糖,稍作炖煮即可关火。

功效:养阴润肺,益胃生津。

雪梨杏仁瘦肉汤

食材:雪梨3个,甜杏仁10g,猪瘦肉100g。

做法:将雪梨清洗干净,切成4瓣,除去果核。猪瘦肉洗净,切成小段。起火上锅,放入雪梨、瘦肉、甜杏仁,加入适量清水,用大火煮开后,改用小火继续煮1小时左右,加入冰糖,5分钟后,即可出锅。

功效:清热润肺,化痰止咳。适于秋季天气干燥时食用,适于咳嗽、气喘、痰多患者食用。另外,肠燥便秘者可辅助治疗便秘。

寒露已至,秋意正浓。在这个收获的季节里,让我们顺应时节,科学养生,享受大自然赋予的美好时光。

(健康滨州)