

寒露后，冷空气开始频繁活跃，气温降低的速度明显加快，大家纷纷穿上换季的秋装，以防着凉感冒。此外，以下养生细节也要注意。

膏方补虚

中医专家介绍，肺气虚的人在秋冬季节相比其他人更容易出现呼吸系统疾病。老年人更容易出现肺气虚，主要是由于随着年龄的增长，脏腑功能尤其是肺的功能慢慢老化下降而导致。

此外，因年老气弱，脏腑机能衰退，抗病能力下降，又容易出现一些老年性疾病，久病后肺气更虚，也是导致老人肺气虚的原因之一。

另外，营养不良，疲劳过度，也会导致肺气虚。这类老年人需要抓住秋冬进补的机会，辨证选用适合自己的膏方补虚强体。

饮食顾护

专家介绍，寒露后气候渐凉，胃病容易多发与复发。胃肠道对寒冷的刺激非常敏感，慢性胃炎等消化系统疾患的患者应特别注意胃部保暖，饮食上可适当多喝热粥。

中医认为，南瓜性温味甘，入脾、胃二经，能补中益气，是暖胃护胃佳品。南瓜中还含有丰富的果胶成分，有助于保护胃部不受刺激。早餐煮粥时放几块南瓜，或者在晚餐桌上加一道南瓜粉丝汤，简单方便，营养美味。南瓜中含丰富的β-胡萝卜素和维生素B6，有益于保护眼睛和皮肤。

此时正值秋蟹大量上市的季节。专家介绍，中医认为，秋蟹肉性寒，脾胃虚寒者尤应引起注意，以免引起腹痛腹泻。吃蟹时和吃蟹后1小时内不要喝茶，因茶会使蟹的某些成分凝固，不利于消化吸收，还可能引起腹痛、腹泻。蟹肥的时候柿子也熟了，但最好不要同时吃。因为柿子中的鞣酸等成分含量高，有可能会使蟹肉蛋白凝固，凝固物质长时间留在肠道内，会发酵腐败，引起呕吐、腹痛、腹泻等



反应，还可能引起结石症等。

防潮保暖

专家介绍说，秋季气候主要呈现三大特点：一是白天变短，黑夜变长。这个时候，夜晚气温较凉，要注意在床上垫上保暖效果较好的纯棉材质的床褥，尤其是有慢性疾患的老年人，不宜再睡凉席；二是昼夜温差大，所以晚上睡觉的时候一定要盖好薄被，尤其是阳虚体质的人；三是随着气温逐日下降，周围空气也较干燥，衣服易产生静电。由于老年人皮肤相对干燥，因此更容易受静电影响。为了防止静电的发生，室内要保持一定的湿度，勤拖地、勤洒水，或用加湿器加湿。

登高望远

秋日登高，山林地带空气清新，

大气中的浮尘和污染物较少，负离子含量高，对身心健康尤为有益。此外，登高能使人的肺通气量和肺活量明显增加，血液循环增强，脑血流量增加，达到增强体质、防病治病的目的，而且，登高还可以培养人的意志，陶冶情操。

专家提醒大家，登高的时间要避免气温较低的早晨和傍晚。登高时，速度要慢，以防腰腿扭伤；下山不要走得太快，以免膝关节受伤或肌肉拉伤。登高过程中，应通过增减衣服来适应温度的变化；休息时，不要坐在潮湿的地上和风口处；出汗时可稍松衣扣，不要脱衣摘帽，以防伤风受寒。对于患有心血管疾病、肺气肿、支气管炎等疾病的人来说，应慎重登高。心脏代偿功能良好者，可偶尔参加登山活动，但要注意不要攀登海拔过高的山。而代偿功能不佳者不要勉强登山，以免发生意外。

据《中国中医药报》

秋季老人 膝关节养护四法

入秋后早晚温差变大，许多体质较差的人常会感到膝盖酸痛、四肢无力，骨关节疾病也随之而来。其中很多老年人因膝关节疼痛而难以入眠，甚至影响正常行走。中医五行理论学说认为，秋属金，为肺所主；筋属木，为肝所主；金克木，秋天肃杀之金气易伤肝木，故而秋天应重视对筋的养护。

秋天老年人的关节疼痛主要有三大因素，其一是外在因素，主要是温度湿度变化；其二是内在因素，主要是自身关节退变；其三是过劳过用。

《黄帝内经》有云：“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明。”入秋以后太阳由直射逐渐变为斜射，气温从热变凉，并且在冷空气的作用下，空气变得干燥。湿度的下降，使得空气对于热量的保存能力减弱，容易出现有日晒时天气热，没有日晒时气温变冷，降温急骤的现象，也就是人们常说的早晚凉，中午热。人体的肌肤腠理，也会在卫气的作用下随之开合，以应其时。同时，秋雨常常绵绵不停，温度下降，湿度上升，会让寒湿之气有可乘之机，侵袭人体肌肤关节。

秋天温度、湿度变化剧烈，人体容易受凉，从而导致气血瘀阻，不通则痛；久之，则有化热等变证出现，引起进一步的病变。中老年人本身就有膝关节的退变，或者骨关节炎等，那么发生病变的几率会随之变大。常见的情况有疼痛，肿胀，积液，关节温度上升等。有些人还会感觉膝盖后面硬邦邦的，仿佛有根绳子拽着，伸也伸不直。

此外，秋高气爽，相对于夏天的暑热，秋天更利于人们出游、锻炼。无论是登高望远，还是远足跑步，都会增加膝关节的使用。膝关节是人体最大、最复杂的关节，仅有皮肤、韧带和少量脂肪覆盖，非常容易受到外界温度、湿度的影响。

那么，该怎样在秋天养护膝关节呢？对照上面的三大因素，膝关节养护要注意以下四个方面。

保暖防寒

到了深秋，应该身着长衣长裤，把肌肤、关节都覆盖起来，保持身体温度。因此，我们应该根据当日的出行计划和时长，酌情增减衣服，减少短裤、裙装的穿着。在工位办公或者乘坐交通工具时，要注意避免空调直吹。

治疗膝关节基础病

如膝关节病患者，应按疗程服用药物，不能症状一缓解就停药。应该在医生指导下执行好诊疗计划。如果骨关节炎叠加骨质疏松，则应注意同时治疗骨质疏松，防止因为骨质疏松导致关节负重区域变形而磨损增加，病情反复甚至加剧。还可以用中药煎汤泡脚、熏蒸等，以活血柔筋，养护膝关节。

出游计划符合自身情况

秋高气爽，登高望远，令人心旷神怡。中老年人如果想爬山登高，则应尽量规划好路程。登山时提早选择好路线，避免爬野山，并选择有缆车的景点。上山的时候自己爬，下山的时候坐缆车，减少膝关节的劳损。同时，运动后一定要注意进行拉伸运动，放松肌肉。

注意饮食调养

秋天逐渐降温，人体需要的能量逐渐增多，要增强饮食调养，可适当食用热量稍高的食物，提高基础代谢率，增强御寒能力。

据《中国中医药报》

告别皮肤干燥，试试这三招

秋天已至，许多人发现，自己的皮肤变得暗淡无光泽，干燥紧绷，还出现了起皮、脱屑的情况，甚至伴有红肿瘙痒等不适。为什么秋天皮肤容易干燥呢？针对皮肤干燥问题，又有哪些应对措施呢？

秋季气温转凉，降雨减少，使得空气湿度相对降低，气候偏于干燥。中医认为秋天燥邪当令，而燥邪具有损伤人体津液和阴血的特点，最容易伤及肺脏，造成肺阴亏虚等证候。肺与皮毛互为表里，肺阴亏虚之时，皮肤也会因为失去津液和阴血的濡养而变得干燥。

人体的皮肤可以分为三层，由表到里依次为表皮层、真皮层和皮下组织。表皮层和皮肤表面的油脂膜宛如一道屏障，可以为皮肤提供物理保护，防止水分蒸发，为肌肤“一键锁水”。而真皮层内的血管网则负责源源不断地为表皮层输送水分和营养。

秋季天气转凉，一方面由于血管收缩，皮肤由里向外输送的水分减少；另一方面皮脂分泌量减少，皮肤屏障受损，从而水分流失增加，导致皮肤干燥紧绷。此外，皮肤为了清除体内在夏天积累的黑

色素，需要大量的水分，这也是秋季皮肤干燥的一个原因。

科学喝水：维持水油平衡

事实上，喝水并不能直接为表皮层补水，而是将水分送到“管家”真皮层那里。掌握科学的喝水方法，才能为肌肤有效补水，维持合适的水分与油脂比例。

饮水量根据《中国居民膳食指南(2016)》介绍，亚热带地区轻劳动者每天大约喝水1.5~1.7升为宜。如果运动量增加、身体状况变化，则需要调整饮水量的多少。此外，单次饮水量建议在400毫升以内，以50~150毫升为宜。

饮水时间除了感到口渴的时候饮水外，还可以在晨起时、饭前半小时、午睡后、下午三四点钟，这几个时间点主动饮水。经常忘记饮水的朋友们也可以设置闹钟提醒自己及时喝水。

正确护肤：保护皮肤屏障

适当防晒和合理清洁可以防止皮肤屏障损伤。秋天阳光没有夏季强烈，却

依旧有紫外线的辐射，所以应当坚持防晒，同时可以选择质地相对轻盈的防晒产品。

此外，皮肤干燥时不宜频繁洗脸、热敷，应当选用温和的洁面产品，如氨基酸洗面奶等。这样既能满足基本的清洁需求，也不会对皮肤产生刺激。

有效保湿也可以促进皮肤屏障的修复，除了选择含有甘油、玻尿酸等成分的保湿剂外，还应根据不同肤质类型选择不同的产品。掌握正确的护肤方法，才可以有效缓解秋季皮肤干燥的烦恼。

合理膳食：养阴津润肺燥

中医认为“肺主皮毛”，滋补肺阴有助于皮肤保持润滑和光泽，因此秋季饮食调养当以养阴润肺为要。可以适当多吃银耳、莲藕、百合、怀山药等具有滋养润燥作用的食物。还可以选择合适食材自制养生膳食，如银耳百合莲子汤、百合冬瓜汤、橘皮粳米粥等。也要多吃雪梨、枇杷、柚子等能够养阴润肺的水果。

据新华网