



寒露养生别大意

4个部位千万别冻 5件养生事帮你平稳度秋



“九月节，露气寒冷，将凝结也。”随着秋风渐紧，10月8日我们迎来了二十四节气中第一个带“寒”字的节气——寒露，标志着气候从凉爽向寒冷过渡。在这个季节交替的节点上，自然界中的阳气逐渐收敛，阴气日益强盛，人体也应顺应自然界的变规律，重视对“寒邪”的防范，固护自身之阳气。寒露养生要注意什么？一起来看看！

寒露防寒，这4个部位不能“冻”

俗话说“春捂秋冻”，但“秋冻”并不等于盲目挨冻。专家介绍，“秋冻”是指在秋季气温刚开始下降时，不要过早、过多增加衣物，让人体更能适应季节变化以提高免疫力。寒露过后，气温逐渐降低，昼夜温差增大，这4个部位千万别挨冻。

■头颈不能冻

头颈部是寒气入侵的主要部位，会导致感冒、咳嗽、头痛等不适。建议戴帽子、系围巾，有效保暖头部和颈部。模仿“乌龟伸脖”动作，前后伸缩脖子，再左右转动，可有效缓解疲乏，改善颈

椎功能。

■腰腹不能冻

老年人阳气渐衰，腰肌劳损等症状受寒冷刺激容易加重，建议早晚出门时穿马甲。广播体操里的腹背运动和蹲起运动，都能很好地温暖腰背，时常用搓热的双手捂在腰眼上，也有振奋阳气的作用。

■脚部不能冻

俗话说“寒从脚下起”，脚部受凉，身体抵抗力就会下降。日常坚持睡前泡脚，不仅能让脚部彻底放松，还可使足部气血顺畅，预防寒气侵袭。泡脚时可以按揉脚上的太冲、太白、太溪三个穴位，分别对应着肝、脾、肾三阴经，按摩它们具有调节三阴经经气的作用，符合“秋冬养阴”的顺时养生特点。

■关节不能冻

天气变化、潮湿受凉会导致关节炎疼痛加重，尤其是膝关节。气温下降时，滑液中的黏蛋白含量增多，滑液黏度增强，会影响关节活动。气温起伏多变，可采取“洋葱穿衣法”，像洋葱一样层层叠加式穿搭，避免着凉感冒。

寒露养生，这5件事要常做

1.寒露时节这样吃

食补胜于药补，寒露时节的饮食调养应以润燥为核心。专家推荐大家多食用一些具有滋阴润肺、养胃生津功效的食物，如百合、银耳、莲子、雪梨、蜂蜜等。这些食物不仅能缓解秋燥带来的口干咽燥、皮肤干燥等问题，还能增强人体的免疫力，为冬季储备能量。

同时，应避免过多摄入辛辣、油腻、煎炸等刺激性食物，以免耗伤体内津液，加重秋燥症状。此外，适量增加蛋白质的摄入，如鱼肉、豆制品等，也有助于增强体质，抵御寒冷。

2.寒露时节这样喝

每到气候变冷，患脑血栓的病人就会增加，有心脑血管疾病史的人群，尤其要注意清晨和晚间适量补水。

多喝水，不是一股脑儿地猛灌白开水。白天喝点盐水，晚上喝点蜂蜜水，既能补充水分，又能抗衰老。同时，喝蜂蜜水也可以防止秋燥便秘，起到润肺养肺、调理脾胃的作用。

3.寒露时节这样养

寒露是热与冷交替的季节，自然中的阴阳之气开始转变，阳气大幅减退，阴气渐生。此时，通过艾灸养生的方式，可以保养体内阳气，达到防寒养

阴的效果。

4.寒露时节这样睡

“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴。”寒露过后，我们更要注意调整睡眠时间。保持良好的作息习惯，有助于身体的阴阳平衡。

然而，深秋天气变冷，很多人容易赖床，睡眠时间无形中增多。但要知道，人在睡眠时血流速度减慢，睡眠时间过长容易形成血栓。因此，成人应保证高质量睡眠6至8小时，儿童可适当延长至8至10小时。

5.寒露时节这样动

秋季是运动锻炼的好时机，可以根据个人情况选择不同的运动项目，开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量。秋高气爽，适合出游赏秋、登高望远。闲暇之时多接触大自然，适当进行户外活动，如太极拳、八段锦、散步、慢跑、爬山等温和运动，可以放松身心，增强心肺功能。天寒露重，注意及时增添衣物，谨防感冒。

据央视

寒从脚下起 压从咸中来

我国高血压地区差异大 北方高盐饮食推高风险



寒从脚下起 压从咸中来

北方高盐饮食推高风险

直接推高了血压风险。

其次是肥胖与代谢风险。2007~2017年的两次全国调查发现，高血压和肥胖的“双重负担”正在从城市向农村转移。年轻男性尤其明显，血压水平和腰围同时上升。这说明，不仅是老年人，高血压的年轻化趋势也正在加速。

再次是医疗服务差距。城市居民可以更容易获得血压监测、规范治疗和长期随访，而农村和低收入地区往往依赖基层医疗机构，这些机构在人力和药物保障方面仍显不足。

最后，不容忽视的是环境与营养因素。一项20年随访研究发现，中国北方的低盐地区如黑龙江、辽宁、山东、河南，如果居民保持较高的膳食盐摄入，发生高血压的风险显著降低；而在南方高盐区（如江苏、湖南、广西），过量的盐摄入反而可能增加风险。这表明，环境微量元素与血压控制存在复杂互动，也加剧了地区之间的差异。

中国防控高血压必须因地制宜

要缩小高血压的地区差异，既需要国家层面的健康政策，也需要普通人结合自

身情况采取行动。

在西部和北方高患病率地区：减盐是最重要的一步。可以通过推广低钠盐、减少腌制食品摄入、培养清淡饮食习惯来降低整体风险。

在农村和低收入地区：应提高血压筛查覆盖率。个人层面，建议35岁以上居民每年至少测量一次血压，并积极利用基层卫生院提供的公共卫生服务。一旦确诊，要坚持用药，不可因无症状就停药。

在低盐地区：合理补充富硒食物，如坚果、鱼类、鸡蛋和部分富硒谷物。过低的硒摄入会增加患高血压的风险，但应避免过量补充，以免带来新的健康隐患。

在年轻人群体：及早关注血压变化，避免因工作压力大、饮食不规律而忽视健康。定期体检、保持健康体重、控制腰围，都是延缓高血压年轻化的重要措施。

中国高血压的流行趋势正在加速，其地区差异更提醒我们，单纯的全国性平均数字无法揭示全部问题。西部和北方的高患病率、农村和低收入地区的低控制率，以及营养环境上的差异，都在提示我们防控高血压必须因地制宜。

据科普中国

10月8日是全国高血压日。高血压是全球心脑血管疾病最重要的危险因素之一，研究显示，中国成年人高血压患病率持续上升，2021~2022年患病率为31.6%，与2012~2015年相比，增加了8.4%。然而，高血压的流行并不是在全国范围内均匀分布的，而是呈现出显著的地区差异。这种差异不仅反映了生活方式、饮食结构的不同，也折射出医疗资源分布与环境因素的影响。

我国高血压西高东低、北高南低

从地理分布来看，我国西部地区的高血压患病率最高，2019年达到32.9%，而东部和中部相对较低。同时，北方整体水平高于南方，这与饮食习惯有直接关系——北方居民普遍偏好咸食，盐摄入量长期高于南方。

城乡之间的差距同样明显。虽然2011~2015年间，农村居民的高血压知晓率和治疗率有所提升，但控制率仍落后于城市：2015年，城市高血压患者的控制率约为31%，而农村约为26%。

经济水平也是影响差异的重要因素。数据显示，在最贫困地区，居民未被

诊断、未接受治疗和血压未控制的风险分别是最富裕地区的8.5倍、2.8倍和2.6倍。换句话说，收入水平和医疗可及性几乎决定了一个地区居民能否真正管住血压。

高血压地区差异背后的成因链条

地区差异并非偶然，而是由多重因素共同塑造的。首先是饮食文化。北方和西部居民习惯高盐饮食，腌制食品和重口味调味在日常餐桌上普遍存在，高盐摄入

直接推高了血压风险。

其次，寒露时节的饮食调养应以润燥为核心。专家推荐大家多食用一些具有滋阴润肺、养胃生津功效的食物，如百合、银耳、莲子、雪梨、蜂蜜等。这些食物不仅能缓解秋燥带来的口干咽燥、皮肤干燥等问题，还能增强人体的免疫力，为冬季储备能量。

同时，应避免过多摄入辛辣、油腻、煎炸等刺激性食物，以免耗伤体内津液，加重秋燥症状。此外，适量增加蛋白质的摄入，如鱼肉、豆制品等，也有助于增强体质，抵御寒冷。

2.寒露时节这样喝

每到气候变冷，患脑血栓的病人就会增加，有心脑血管疾病史的人群，尤其要注意清晨和晚间适量补水。

多喝水，不是一股脑儿地猛灌白开水。白天喝点盐水，晚上喝点蜂蜜水，既能补充水分，又能抗衰老。同时，喝蜂蜜水也可以防止秋燥便秘，起到润肺养肺、调理脾胃的作用。

3.寒露时节这样养

寒露是热与冷交替的季节，自然中的阴阳之气开始转变，阳气大幅减退，阴气渐生。此时，通过艾灸养生的方式，可以保养体内阳气，达到防寒养

阴的效果。

4.寒露时节这样睡

“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴。”寒

露过后，我们更要注意调整睡眠时间。保持良好的作息习惯，有助于身体的阴阳平衡。

然而，深秋天气变冷，很多人容易

赖床，睡眠时间无形中增多。但要知道，人在睡眠时血流速度减慢，睡眠时间过长容易形成血栓。因此，成人应保

证高质量睡眠6至8小时，儿童可适当延长至8至10小时。

4.寒露时节这样动

秋季是运动锻炼的好时机，可以根据个人情况选择不同的运动项目，开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量。

秋高气爽，适合出游赏秋、登高望远。

闲暇之时多接触大自然，适当进行户外活动，如太极拳、八段锦、散步、慢跑、爬山等温和运动，可以放松身心，增强心

肺功能。天寒露重，注意及时增添衣

物，谨防感冒。

5.寒露时节这样养

秋季是运动锻炼的好时机，可以根据个人情况选择不同的运动项目，开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量。

秋高气爽，适合出游赏秋、登高望远。

闲暇之时多接触大自然，适当进行户外活动，如太极拳、八段锦、散步、慢跑、爬山等温和运动，可以放松身心，增强心

肺功能。天寒露重，注意及时增添衣

物，谨防感冒。

6.寒露时节这样动

秋季是运动锻炼的好时机，可以根据个人情况选择不同的运动项目，开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量。

秋高气爽，适合出游赏秋、登高望远。

闲暇之时多接触大自然，适当进行户外活动，如太极拳、八段锦、散步、慢跑、爬山等温和运动，可以放松身心，增强心

肺功能。天寒露重，注意及时增添衣

物，谨防感冒。

7.寒露时节这样养

秋季是运动锻炼的好时机，可以根据个人情况选择不同的运动项目，开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量。

秋高气爽，适合出游赏秋、登高望远。

闲暇之时多接触大自然，适当进行户外活动，如太极拳、八段锦、散步、慢跑、爬山等温和运动，可以放松身心，增强心

肺功能。天寒露重，注意及时增添衣

物，谨防感冒。

8.寒露时节这样动

秋季是运动锻炼的好时机，可以根据个人情况选择不同的运动项目，开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量。

秋高气爽，适合出游赏秋、登高望远。

闲暇之时多接触大自然，适当进行户外活动，如太极拳、八段锦、散步、慢跑、爬山等温和运动，可以放松身心，增强心

肺功能。天寒露重，注意及时增添衣

物，谨防感冒。

9.寒露时节这样养

秋季是运动锻炼的好时机，可以根据个人情况选择不同的运动项目，开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量。

秋高气爽，适合出游赏秋、登高望远。

闲暇之时多接触大自然，适当进行户外活动，如太极拳、八段锦、散步、慢跑、爬山等温和运动，可以放松身心，增强心

肺功能。天寒露重，注意及时增添衣

物，谨防感冒。

10.寒露时节这样动

秋季是运动锻炼的好时机，可以根据个人情况选择不同的运动项目，开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量。

秋高气爽，适合出游赏秋、登高望远。

闲暇之时多接触大自然，适当进行户外活动，如太极拳、八段锦、散步、慢跑、爬山等温和运动，可以放松身心，增强心

肺功能。天寒露重，注意及时增添衣

物，谨防感冒。

11.寒露时节这样养

秋季是运动锻炼的好时机，可以根据个人情况选择不同的运动项目，开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量。

秋高气爽，适合出游赏秋、登高望远。

闲暇之时多接触大自然，适当进行户外活动，如太极拳、八段锦、散步、慢跑、爬山等温和运动，可以放松身心，增强心

肺功能。天寒露重，注意及时增添衣

物，谨防感冒。

12.寒露时节这样动

秋季是运动锻炼的好时机，可以根据个人情况选择不同的运动项目，开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量。

秋高气爽，适合出游赏秋、登高望远。

闲暇之时多接触大自然，适当进行户外活动，如太极拳、八段锦、散步、慢跑、爬山等温和运动，可以放松身心，增强心

肺功能。天寒露重，注意及时增添衣

物，谨防感冒。

13.寒露时节这样养

秋季是运动锻炼的好时机，可以根据个人情况选择不同的运动项目，开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量。

秋高气爽，适合出游赏秋、登高望远。

闲暇之时多接触大自然，适当进行户外活动，如太极拳、八段锦、散步、慢跑、爬山等温和运动，可以放松身心，增强心

肺功能。天寒露重，注意及时增添衣

物，谨防感冒。

14.寒露时节这样动

秋季是运动锻炼的好时机，可以根据个人情况选择不同的运动项目，开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量。

秋高气爽，适合出游赏秋、登高望远。

闲暇之时多接触大自然，适当进行户外活动，如太极拳、八段锦、散步、慢跑、爬山等温和运动，可以放松身心，增强心

肺功能。天寒露重，注意及时增添衣

物，谨防感冒。

15.寒露时节这样养

秋季是运动锻炼的好时机，可以根据