



随着天气转冷，秋冬季不远了。秋冬季是人抵抗力最差的季节，学会养生保健是少生病的关键。那么秋冬季如何养生呢？下面为您介绍秋冬季养生的十个小常识，做到这些要点就能平安度过秋冬季。

秋冬季养生学起来

1、养阴注意多喝水

干燥的秋冬季每天通过皮肤蒸发的水分在600毫升以上，因此补水必不可少。一个成年人每天喝水的最低限度为1500毫升，而在秋天喝2000毫升才能保证肺和呼吸道的润滑。

虽然为了健康、减肥、美容等推荐每天多多饮水，但是在不口渴的情况下，一次性饮用大量的水，违反生理需求，就会造成反效果，水分超越身体必要量，细胞中水分含量上升膨胀，最坏的结果会引起“水中毒”，危害生命。正确的饮水量要根据个人每天的日常活动量进行调节，正常情况下，每天至少饮用1.5~2L水。每次的饮水量控制在1~2杯。

2、穿衣注意保暖

有些人比较粗心，天冷了没有及时添加衣服；有的人为了漂亮，本来穿得就少，还不扣外套。一早一晚天冷风大的时候，腹部很容易受寒。尤其是脾胃虚寒的女性，一旦遇到天冷，就会肚子疼、拉肚子，这是胃肠道的一种自然反应，最好最省事的办法就是多穿点，尤其是把腰腹部包得严实点。

选择冬装的首要标准就是保暖。在众多的衣料中，羊毛、氯纶、腈纶、蚕丝、醋脂粘胶棉保暖性最高，而锦纶、丙纶、涤纶的导热性较高，不太适合用于御寒。衣料中所含的空气越多，保暖性就越好。厚的羊毛织物和蚕丝含空气量大，保暖性就好。尤其是羊毛织物的气孔不是直通的，因此，保暖性更佳。

3、朝喝盐水晚喝蜜

入秋后会经常觉得口渴，光喝白开水，不能抵御秋燥。人体水分，很快会被蒸发或排泄出体外，所以，应该

“朝朝盐

水，晚晚蜜汤”。就是白天喝点盐水，晚上则喝点蜜水，这既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而引起的便秘，一举三得。

盐有清热、凉血、解毒的作用，清晨起床后空腹喝一杯淡盐水，有利于降火益肾，保持大便通畅，改善肠胃的消化吸收等。蜂蜜有补中、润燥、止痛、解毒的作用。每天睡觉之前取蜂蜜10~20毫升，用温开水调服，不仅可以健脾和胃、补益气血，还有镇静、安神、除烦的作用。此外，盐水和蜂蜜

充些盐水。秋分的药膳可善用百合，比如：百合莲子羹、百合莲子瘦肉汤、银耳百合羹等。

5、洗澡时间不要太长

秋冬季洗澡的时间不要太长，这样会使皮肤表层的油脂失去保护，让皮肤更加干燥瘙痒，严重还会引起皮肤发皱、脱水。建议盆浴时间20分钟最好，淋浴的话3至5分钟即可。很多人很喜欢热水澡，尤其有些鸡皮肤的妹子，有“滚烫的水能洗去鸡皮肤”的心理。但是其实水温过高也会破

正常人睡眠时间一般在每天8小时左右，体弱多病者应适当增加睡眠时间。头北脚南定位准确。人体随时随地都受到地球磁场的影响，睡眠过程中，大脑同样受到磁场干扰。人睡觉时采取头北脚南的姿势，使磁力线平稳地穿过人体，可以最大限度地减少地球磁场的干扰，使睡眠更加香甜。睡觉姿势张弛有度，身睡如弓效果好，向右侧卧负担轻。

7、多运动防秋乏



水还有防止血压升高的效果。盐中含有大量的钠，可能会引起血压升高，而蜂蜜中钾含量较高，有助于排出体内多余的钠。

4、饮食注意预防秋燥

多吃一些清润、温润为主的食物，比如：芝麻、核桃、糯米等。还可适当多吃些辛味、酸味、甘润或具有降肺气功效的果蔬，特别是白萝卜、胡萝卜。

秋分养生虽然以多吃“辛酸”果蔬为主，但也不可吃得太饱太撑，以免造成肠胃积滞。值得提醒的是，秋分后寒凉气氛日渐浓郁，如果本身脾胃不好、经常腹泻的人，水果吃多了容易诱发或加重疾病。

对于运动者来说，每次锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物，比如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等，能有效预防秋燥。若出汗较多，还可适量补

坏皮肤表面的油脂，让毛细血管扩张，加剧皮肤的干燥。建议洗澡水温在24℃至29℃最佳。

秋冬季洗澡不要太勤快，很多人认为洗多了身体才会越来越干净，其实这样做只会让皮肤越来越干燥，反而会加重皮肤瘙痒的问题。导致表皮变弱，受到细菌和真菌的侵入，造成其他皮肤感染。

6、多睡一小时

中医认为，秋冬为阴令，秋时阴收，冬时阴藏。故秋三月，早卧早起，与鸡俱兴，养收之道也；冬三月，早卧晚起，必待日光，养藏之道也。所以秋冬之季养生，注重阴之收藏及睡眠质量提高，则事半功倍。“秋季早卧早起，冬季早卧晚起”是此时主要的睡眠养生之道。

具体睡眠时间，建议每晚亥时(即9点~11点)休息，争取在子时(11点~1点)入睡。因为子时是阳气最弱、阴气最盛之时，此时睡觉，最能养阴，睡眠质量也最佳，往往能达到事半功倍的养生效果。

全天都能保持充沛的精力，多数健身教练的建议是多做些中等强度的锻炼，也就是让心跳达到目标心率70%至80%的运动。专家说：“要倾听你身体发出的声音，如果你处在压力很大的工作环境中，那么剧烈运动或许不能让你感觉更舒服。做修复瑜伽效果可能会更好，这样你的大脑能够放松下来。”

健身专家称，理想的安排是一周进行两到三次高强度锻炼，并加入瑜伽、静走或负重训练等强度较低的项目。即使在不疲劳的时候，有意识地伸几个懒腰，会觉得舒适。伸懒腰时可使人体的胸腔器官对心、肺挤压，利于心脏的充分运动，使更多的氧气能供给各个组织器官。

8、吃“果”不吃“瓜”

民间有句俗语叫做“秋瓜坏肚”，一些美味的瓜类多属阴寒性质，吃多了会损伤脾胃，因此要适可而止。

但一些“果类”却可以多

吃。梨可润肺，能够消痰止咳，是秋天最提倡吃的水果。苹果富含多种维生素和钾，不但对心血管疾病患者有益，还可止泻。龙眼有滋补、强壮、安神、补血等作用，对夜间失眠的老人尤为适宜。葡萄可以预防疲劳，有益气、补血、利筋骨、健胃、利尿等作用。

9、记得补充维生素

维生素在人体免疫系统中发挥着重要的作用，身体抵抗外来侵害时各类免疫细胞的数量、活力都和维生素有关。因此，秋冬季感冒流行季节，别忘记每日服用维生素C片剂，也可以多食用富含维生素C的新鲜蔬菜和水果，例如猕猴桃、橙子。

为使呼吸道黏膜经常保持湿润，还要补充维生素A，最佳来源是茴香、胡萝卜和甘蓝。此外，经常吃一小撮核桃仁或葵花子，它们富含维生素E。

10、注意心理调节

造成秋季抑郁症的原因主要是秋季阳光照射少，人体的生物钟不适应日照时间短的变化，导致生理节律紊乱和内分泌失调，因而出现了情绪与精神状态的紊乱。他们往往觉得自己活着是有罪的，显得自卑、自闭，临床表现为情绪变得易怒、忧郁、易疲劳、精力衰退、注意力分散等，最后甚至会自伤、自杀。

晒晒太阳，是比较适合季节性抑郁的方法。一般的症状，在换季的时候会有所发展，其表现主要有没有精神、情绪低落、工作效率下降等，但是这些不良的表现，在阳光照耀下会逐渐消失。还要适当补充营养。食物中含有氨基酸、维生素，对人们的精神健康方面，有着重要的影响。对于多疑症的人，如果缺乏某种营养物质，也是有可能引起抑郁症的，因此，大家多吃含维生素B的食物，这种食物有：鱼、粗粮等。

