寒露节气，别让“凉”和“燥”找上门

这份中医养生指南，帮你安稳度深秋

焦守广 通讯员 李一丹
济南报道

“袅袅凉风动，凄凄寒露零”，当清晨的露水凝结成霜，当枫叶染上醉人的红，我们便迎来了二十四节气中的第十七个节气——寒露。寒露的到来，不仅标志着秋意渐浓，更意味着天气由凉转寒，人体的养生重点也需要随之调整。今天，我们就从中医视角出发，聊聊深秋之后如何养护身心。

山东省中医院神经内科主任医师彭伟介绍，从中医节气养生角度看，寒露的核心气候特点是“凉燥”。经过白露、秋分的“温燥”过渡，此时空气湿度降低，风寒渐盛，人体易受“燥邪”与“寒邪”侵袭，出现口干舌燥、皮肤干燥、咽喉不适、鼻塞流涕、关节酸痛等问题。同时，秋季对应中医“五行”中的“金”，关联“肺脏”，寒露时节肺的功能易受影响，因此养生需围绕“润肺防燥、防寒固表”展开。

饮食养生：以“滋阴润肺”为主 少“寒”多“温”

彭伟表示，中医认为“秋食酸甘，以养肺阴”，饮食需遵循“少辛增酸、温凉适中”的原则，多吃润肺、养阴、温性的食物，少吃寒凉、辛辣、油腻之物。

白色食物养肺：中医有“白色入肺”之说，寒露时节可多吃白色食物，如银耳、百合、莲子、山药、白萝卜。比如用银耳+百合+莲子煮羹，或山药炖排骨，都是不错的选择。

酸味食物敛阴：秋季“燥易伤阴”，酸味食物能“收敛阴液”，缓解口干、皮肤干燥，如葡萄、山楂（消食化积、敛肺）、柚子、橘子。但胃酸过多者需控制量。

温性食物防寒：寒露节气后寒气渐重，可适当吃温性食物“暖身”，如鸭肉、羊肉、栗子、核桃等。

起居养生：“早睡晚起”养阳气 “保暖”重点在“三部位”

做到以下几点，可以顺应秋季“收敛藏神”的特点，同时要注意防寒，避免“寒邪”入侵。

作息：早睡晚起，养足“阳气”。秋季阳气渐收，阴气渐长，应“早睡以养阳气，晚起以固阴精”。建议晚上10:30前入睡，此时是肺经当令，利于肺的修复。早上6:30-7:00起床，避免过早起床，以防寒气侵袭。若白天感到疲倦，可适当午睡，小睡15-30分钟为宜，以免影响夜间睡眠。

保暖：重点护“颈、腹、脚”，防“寒邪入体”。寒露后，寒气易从“薄弱部位”入侵人体，引发感冒、颈椎病、腹泻等问题，几个部位需要重点保暖。

一是注意护颈，颈部有大椎穴，受寒易致阳气受损，引发头痛、感冒。建议穿高领衣服或戴围巾，避免冷风直吹颈部。

二是护腹，腹部是脾胃所在，受寒易导致脾胃虚寒，出现腹痛、腹泻。即使白天穿得少，晚上睡觉时也要盖好腹部（可用肚兜或薄被），避免露腹睡觉。

三是护脚，“寒从脚下起”，脚部有涌泉穴（肾经起点），受寒会影响肾的功能，导致手脚冰凉、关节痛。建议每天用40℃左右的温水泡脚15-20分钟，泡到脚踝以上，泡脚后及时擦干，穿上袜子，避免脚凉。

运动养生：以“温和舒缓”为主 避免“大汗耗气”

秋季宜“收”不宜“散”，寒露时节运动，需遵循“温和、适度”原则，避免剧烈运动导致“大汗淋漓”，中医认为“汗为心之液”，秋季大汗易耗伤阳气和津液。推荐“养肺疏肝”运动——登山和呼吸操。

登山：选择海拔500米以下、步道平缓的山，每周1-2次，每次登山1.5小时内。登山时保持“小步慢走”，避免冲刺，每走20分钟停下休息5分钟，喝少量温水，同时远眺山间景色，放松眼睛，疏肝明目。山间空气湿度比城市高，能缓解“凉燥”对呼吸道的刺激，登高时胸廓扩张，可增强肺功能。

呼吸操：用“腹式呼吸”，吸气时腹部鼓起，呼气时腹部收缩，配合“缩唇呼吸”，呼气时嘴唇缩成“口哨状”，缓慢呼气，每天练习10-15分钟，能增强肺功能，缓解秋燥引起的气短、胸闷。

医线科普

“吃蛋弃黄”是科学还是误区？

专家为您揭秘蛋黄的营养真相

贺照阳 通讯员 闫鹏飞
济南报道

近年来，“吃蛋弃黄”的现象在部分人群中悄然流行。一些人认为蛋黄含有较高胆固醇，担心摄入后会导致血脂升高，增加心血管疾病风险。这一观念是否科学？蛋黄是否应该被“打入冷宫”？

山东省疾病预防控制中心食品与营养所所长王连森为大家深入剖析，带我们看清“吃蛋弃黄”究竟是值得推崇的“健康智慧”，还是白白浪费营养的“饮食误区”。

谣言背后：蛋黄胆固醇真的可怕吗

“蛋黄胆固醇含量高，吃多了会升高血脂”——这一说法在一些人中广为流传。这种观点是不是科学？

王连森介绍，胆固醇并非全是“坏家伙”，它在我们身体里也有着重要作用，比如构成细胞膜、合成激素等。虽然蛋黄含有较高的胆固醇，但研究表明，食物中的胆固醇对大多数人血液胆固醇水平的影响并不显著。人体的胆固醇水平主要受肝脏合成和整体饮食结构的影响，而非单一食物。

对于大部分健康人群，适量食用蛋黄不会显著增加患心血管疾病的风险。对于少数胆固醇代谢异常或者患有严重高胆固醇血症的人群来说，可能需要在医生的指导下，减少胆固醇的摄入（包括蛋黄）。

正常情况下，一个成年人每天摄入一个鸡蛋的胆固醇，身体完全可以调节平衡，不会对健康造成负面影响。只有在极端情况下，如每天摄入多个蛋黄且缺乏运动，才可能对血脂产生一定影响。

营养真相：蛋黄营养价值不容忽视

王连森表示，蛋黄——这个经常被人丢弃的部分，实际上是一个“微型营养库”。蛋黄中含有丰富的卵磷脂，维生素A、D、E、K、B族维生素，以及叶黄素、玉米黄素、铁、锌、硒等多种营养成分。这些成分对人体健康具有重要作用。

卵磷脂能够促进神经髓鞘的形成，加速神经信号传递效率；同时，卵磷脂中的磷脂酰胆碱可乳化胆固醇，防止其在血管壁沉积，从而降低患心血管疾病的风险。

叶黄素和玉米黄素对眼睛健康至关重要，能够有效预防视网膜黄斑变性和白内障。

蛋黄中的维生素A、D有助于骨骼健康；维生素E、K则具有抗氧化作用，可以保护细胞免受自由基的损伤。

健康指导：食用鸡蛋有讲究

为了让更多人科学地食用鸡蛋，王连森给出了以下建议。

选购鸡蛋有讲究：优先选择新鲜、蛋壳完整无裂纹的鸡蛋。无论是土鸡蛋还是普通鸡蛋，营养成分差异不大，消费者可以根据个人喜好选择。有人称，土鸡蛋的蛋黄比普通鸡蛋更黄一点，营养价值更高。王连森表示，蛋黄颜色的深浅，取决于家禽从饲料中摄取的类胡萝卜素和其他色素的数量和种类，与营养没有直接关系。

烹饪方式多样化：水煮蛋、蒸蛋、炒蛋、蛋花汤等都是不错的选择，关键在于蛋黄不离蛋白，营养不分离。

搭配更健康：蛋黄与蔬菜搭配食用，如番茄炒蛋、菠菜蛋花汤，不仅营养互补，还能提升菜品的口感。

特殊人群注意事项：对于高血脂、糖尿病患者，每天食用一个全蛋通常是安全的。但具体摄入量还需根据个人健康状况，咨询医生或营养师。

健康饮食理念：建议普通成年人每天食用1-2个鸡蛋，既能满足身体对营养的需求，也不会导致胆固醇摄入过量。

王连森表示，蛋黄并非“健康负担”，而是“营养宝库”。盲目弃黄，不仅浪费了蛋黄中的丰富营养，还可能导致营养摄入不均衡。公众应以科学的态度对待饮食，理性分析食物的营养价值，避免被谣言误导。

让我们一起告别“吃蛋弃黄”的误区，享受全蛋的营养美味，为健康加分。

编辑：于梅君 美编：陈明丽 组版：颜莉