

文化中国行

今日霜降,秋天最后“一站” 一夜西风紧 叶落叠成诗

“风卷清云尽,空天万里霜。”10月23日迎来秋天最后一个节气——霜降。一夜西风紧,叶落叠成诗。霜降,秋天的最后一站。此时,大自然呈现出一幅五彩斑斓的美丽画卷:天朗气清,橘黄柿红,小院菊花飘香,稻谷归仓。这些触目所及的景致和变化,自古就是文人墨客赋诗吟咏的对象,留下无数佳句名篇,千载传唱。

《月令七十二候集解》写道:“九月中,气肃而凝,露结为霜矣。”霜降时节,万物随寒气增长而萧瑟。此时气候呈现燥、寒等特征,“秋燥”余威仍在,而气温骤降,寒邪易侵袭人体。作为秋天最后一个节气,霜降也意味着冬天即将开始。

“霜降养生核心在于防寒以护阳,润燥以养阴,顺时以养‘收’。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说,霜降后应进一步调整作息,早睡早起,使阳气得以潜藏,阴精充足,符合“秋冬养阴”原则。同时饮食以滋阴润燥为主,可多食枸杞、百合、银耳、梨等食物。

枸杞滋肝明目、补肾益精,是我国传统药食同源的滋补佳品。在我国枸杞道地产区宁夏,最后一茬枸杞秋果正在紧张采摘中,食用枸杞亦融入当地人的养生日常。

霜降前后,朔风猎猎,宁夏街头巷尾的茶铺里,氤氲着不绝的热气。信手掀开盖碗,枸杞红润,红枣甘香,玫瑰在滚水中舒展……轻轻啜饮,茶汤入喉,润泽肺腑,一盏小小的八宝茶,凝结着宁夏人“应时而食”的养生智慧。

而当枸杞落入咕嘟作响的羊肉汤锅,红白相映,香暖四溢,漫长寒冬“蓄藏精气”的序幕也进一步拉开。

中医认为,霜降进补可为冬季“藏精”打下坚实基础。郭斌表示,霜降后,应以温补为主,可食用羊肉、牛肉等富含蛋白质的肉类,和山药、红薯等健脾益胃的根茎类食物。其中羊肉性温,能有效驱散寒气、补益气血,还可搭配白萝卜等性平食材,平衡温燥。

“但此时不宜过早进补肉桂等大热之品,且须根据个体体质差异进行调整,否则可能出现‘虚不受补’或助湿生热的情况。”郭斌说。

寒凝则血瘀,深秋许多人容易手脚冰凉,睡眠不佳。宁夏医科大学总医院向市民推出了养生足浴包。“足浴包含有丹参、红花、菖蒲等中草药,有养血安神、活血通络的功效。”宁夏医科大学总医院中医科副主任医师金建宁介绍,人们还可以在泡脚后按摩涌泉穴,更好保健助眠。

“霜降时节可采用多种中医药适宜技术应对常见健康问题。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅举例,艾灸关元、足三里、肺俞等穴位能温通经络,扶助阳气;对于“秋燥”引起的咽干、皮肤干痒,可按揉列缺、照海等穴位以缓解不适;用艾叶、红花等药材煮水泡脚,还可促进气血循环,祛除寒湿。

(文图据新华社)

一候豺乃祭兽

二候草木黄落

三候蜇虫咸俯

柿实累累

秋菊盛开

秋色斑斓