# 2024年霜降时节养生应该注意什么（最终5篇）

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-08-27

*第一篇：2024年霜降时节养生应该注意什么10月23日，人们将迎来2024年的霜降节气，霜降时节初霜出现，天气寒凉又干燥，人们在这个时候重视防寒保暖，也有进补的习惯，以下是小编为大家准备了2024年霜降时节养生注意事项，欢迎参阅。霜降时节...*

**第一篇：2024年霜降时节养生应该注意什么**

10月23日，人们将迎来2024年的霜降节气，霜降时节初霜出现，天气寒凉又干燥，人们在这个时候重视防寒保暖，也有进补的习惯，以下是小编为大家准备了2024年霜降时节养生注意事项，欢迎参阅。

霜降时节养生应该注意什么

户外运动宣发坏情绪

凉燥之时万物萧条，人们的情绪也会随之变得比较低落，容易伤感而忧郁提醒大家此时应该多到户外走走，将抑郁不舒的情绪宣发出来，或者进行一些体育锻炼，如饭后散步、瑜伽、太极拳等。

霜降后要避免秋冻，尤其要注意下肢的保暖。霜降过后，枫树、梧桐树等树木在秋霜的抚慰下，开始漫山遍野地变成红黄色，大家在外出登山、欣赏美景的时候，一定要注意保暖，尤其要保护膝关节，切不可运动过量，必要时戴上护膝。

情志：保持良好的心态

霜降过后，小草开始慢慢枯黄，树叶也开始渐渐飘落，触景生情，人们会变得忧思起来。心理专家介绍说，秋天是各种情绪病高发时节。如果调理不当，极易诱发抑郁症等其他心理疾病。

因此，保持良好的心态，因势利导、宣泄积郁之情、培养乐观豁达之心，是养生保健不可缺少的内容之一。要经常参加一些对身体有益的娱乐活动，比如唱歌、跳舞、登山、旅行等，在这些活动中，多与他人交流沟通。

防病：重在保暖

霜降时节，气温可能突然下降，昼夜的温差会拉大10℃以上，而我们的皮肤和呼吸系统并不能很好地适应这样的变化。这时，慢性病患者和那些体质差、抵抗力弱的人很容易病情加重或是感冒发烧。另外，冷空气的刺激会使人体血管发生收缩，血压突然上升，从而诱发各种心脏血管疾病。

霜降养生起居注意：沐浴不宜过勤

霜降以后，气温不断下降，感冒是最易流行的疾病。此外，皮肤瘙痒疾患也是秋季常见病，瘙痒多为阵发性，轻重和持续时间不一，吃了刺激性食品或温度升高时易诱发或加重。这个季节沐浴不宜过勤，而且肥皂以及沐浴露也不能使用一些碱性较大的产品。与此同时还应该保持大便通畅，排除体内积聚的致敏物质，避免诱发瘙痒。

霜降节气养生的饮食注意事项

霜降过后，天气将会转冷，是很多疾病的高发时期，如消化系统疾病、风寒感冒、寒性腹泻、心脑血管疾病等。中医师指出，霜降以后要想预防这些疾病，最好的方法就是进行饮食调养。

霜降时节的饮食需要保持多样性，也需要保持营养的均衡，粗粮和细食都要搭配好，油脂类的食物要少吃，甜食也不要多吃，吃的东西也不要太咸，早中晚三餐要合理，喝酒也需要节制。

霜降时节，宜多食富含抗氧化及清除机体自由基和清除胃肠道有害物质的食品，如甘薯、鲜果、豆制品及海藻类食品。大枣、豆腐、白菜、牛奶、胡萝卜等，则有健脾和胃的作用。

霜降时节，吃苹果、柚子、葡萄、橘子、香梨，防脂肪积聚，补心益气生津止渴;海带、紫菜、黑豆、黄豆、绿豆、赤豆、小米、栗子等食品，则有助于防血管硬化及美容;核桃、榛子、松子、桂圆、花生等坚果食品可及时补给微量元素，有利于骨质健康。

少吃生冷、不洁、腐败变质食物

霜降节气是慢性胃炎和十二指肠溃疡病复发的高峰期，因此消化系统疾病患者饮食宜温和，少吃生冷、不洁、腐败变质食物，可吃些小白菜、卷心菜、面食、鱼类、苹果、酸奶等，且烹调方法应以蒸、煮、烩、炖为主，忌油煎炸食物。

注意低脂、低胆固醇、低盐食物

霜降后，心血管疾病患者饮食应尤其注意低脂、低胆固醇、低盐，不要因为天冷，为了御寒就多食脂肪含量高的食物。可多吃新鲜蔬菜、水果，如山楂可开胃、扩血管、降血压、降胆固醇、强心;茄子、板栗可降低胆固醇;莴笋、土豆、板栗含钾比较丰富。

尽量选择清淡、低盐的食物

霜降到来后，患有呼吸道疾病的人在饮食方面应该尽量选择清淡、低盐的食物，而且要少量多餐。尽量不要吃辛辣、刺激性食物，这时候可以多吃一些平咳、祛痰食物，比如常见的牛奶、豆浆、鸡蛋、莴笋、梨等。

补阳食物

霜降到冬至的这段时间里，大家可以通过适当食疗来补足阳气，驱走寒气，当归、桂圆、生姜都是很好的食材。一早起来喝一碗生姜汤，对身体很有好处。大家还可以试着做一些滋补汤，比如当归生姜羊肉汤，就对补阳很有帮助。

防寒保暖的重点部位

1、暖脚

脚是人体的第二心脏，人体许多经络的路线都起源于脚，尤其是脚腕以下部分，人体的五脏六腑、四肢百骸，在脚部都有对应的反射区，刺激或锻炼脚，就能通过经络给全身器官以积极有益的影响。每日热水泡脚20分钟可以有效疏通足部筋脉。

霜降之后，天气明显转凉，女性尤其要注意脚部保暖，不要再穿船形鞋和薄袜，改穿能遮盖脚面的鞋或靴子，以使脚部保暖，才会对风邪有一定抵抗力。过度秋冻容易引起感冒等疾病。

2、暖肩

肩膀是容易被忽视的受凉部位。秋冬缩在温暖的被窝里，但是只要露着肩膀，就会觉得很冷，如果不理会它的话，第二天起来肩膀立马就会变得又疼又酸，这其实就是肩膀受凉受寒引起的。霜降时节要注意保持肩部暖和，不要穿露肩衣服。

3、暖腹

上腹受凉容易引起胃部不适，甚至疼痛;下腹受凉对女性伤害大，容易诱发痛经和月经不调等。露脐服装不要再穿了，无论室内温度多高，晚上睡觉也要盖好被子，不要露出腹部，否则受凉轻则腹泻腹痛，重则引起肠炎。

4、暖颈

脖子是寒气入侵的主要位置。很多人一换季就会咳嗽，嗓子发炎，其实主要根结在脖子。这个部位受凉，向下容易引起肺部症状的感冒，向上则会导致颈部血管收缩，不利于脑部供血。所以，霜降时节，一条温暖的围巾可以说是老少皆宜，人人适用。

5、暖膝

很多女孩子在秋冬季节仍然短裙露膝，其实这是对膝关节的一种伤害。由于关节周围的末梢神经对温度和气压变化特别敏感，因此受凉以后，会导致周围的血液循环变差，局部毛细血管和组织发生了变化，释放出一些炎性物质，出现红肿、疼痛等症状，进而引发关节炎。因此年轻人要注意多运动，保持膝关节温度，不轻易露出膝关节。

2024年霜降时节养生应该注意什么

**第二篇：2024霜降应该如何养生**

霜降时节是秋冬气候的转折点，也是阳气由收到藏的过渡，养生关键应注意做好“外御寒、内清热”。那我们知道有哪些吗?下面是小编整理的2024霜降应该如何养生\_霜降节气有哪些习俗，仅供参考，希望能够帮助到大家。

2024霜降应该如何养生

1、饮食：补冬不如补霜降

中医认为，霜降应淡补。因此在霜降时节饮食应尽量保持清淡。尤其不要在食物中放太多的盐。盐食用过多，易导致血容量增加，对血管壁的侧压力增加。同时容易让人产生口渴的感觉，需要喝大量的水来缓解，长期大量摄取盐会导致身体浮肿，同时还会增加肾脏的负担。

民间总有谚语，“补冬不如补霜降”，认为比起冬天的进补，霜降时节的秋补会更有效果。补物则逃不过秋天最肥硕的鸭和鲜香的羊肉，煲汤时最好还要加上党参、当归、熟地和黄芪四味中药，各有益处。

这个时节常用的进补中药有沙参、天冬、麦冬、百合、地黄、玉竹、甜杏仁、女贞子、玄参、大枣、川贝母、白果、西洋参、党参、白术、人参、茯苓、薏苡仁等。不过从中医的角度来看“药补不如食补”，而且即使是药补，也要根据个人的体质而定，不能乱补。尤其是老人，如果胡乱进补，不但起不到调养身体的作用，可能还会引起不必要的麻烦。而对于小孩，则应顺节气转向收敛、降气、润燥。

此时节宜选择润燥滋阴的饮食，此类饮食品有增强免疫力的功效。全麦面、小麦仁、豆芽、豆浆、花生、芝麻、红薯、山药、南瓜、萝卜、白菜、洋葱、藕、百合、木耳、梨、苹果、葡萄、枸杞、大枣、橄榄、甜杏仁、甘蔗、蜂蜜、鸭蛋等都比较适宜这个时节食用。

若想收敛阳气可在饮食中适量增加山楂、五味子、柿子、醋等酸味食品。若无风寒天气或体内没有凉寒，应尽量少用或不用解表发汗的食品，如大葱、生姜、辣椒、芥末等。

2、起居：穿衣要保暖，早晨莫贪睡

霜降是秋季的最后一个节气，是秋季到冬季过渡的开始，最低气温可达到零摄氏度左右。俗语有“霜降不算冷，霜降变了天”。此时节，昼夜温差变化增大，人们要注意添加衣服，特别要注意脚部和胃部保暖，同时要加强体育锻炼，做好御寒准备，预防感冒。

保健专家特别提醒，秋天人体皮肤易干燥、脱屑，贴身衣服应定期换洗。手足保养上，要保持双脚干爽。老年人不要穿硬底鞋，鞋要宽松些，袜子要透气护肤。

霜降时节，还要养成睡前用热水洗脚的习惯，热水泡脚除了可预防呼吸道感染性疾病外，还能使血管扩张、血流加快，改善脚部皮肤和组织营养，并减少下肢酸痛的发生，缓解或消除一天的疲劳。

此时节，由于天气寒冷，很多人喜欢赖床贪睡。对此，保健专家解释，早晨卧室中积蓄着肌体一夜排出的废气，空气污浊，影响呼吸道的抗病能力，加上空气中大量细菌、病毒、二氧化碳和尘粒，会使人更易发生感冒、咳嗽、咽炎、便秘等。睡眠时间过长，还有可能降低心肌及全身肌肉收缩力，破坏心脏活动和休息的规律。长期下来，人体体质会变差，容易生病。因此，霜降时节要避免赖床不起，宜早睡早起，养成规律。

3、运动：注意动与静的合理安排

霜降一般在农历九月，一片秋高气爽的景象，此时肺金主事，运动量可适当加大，可选择登高、踢球等运动。登高既可使肺的功能得到舒畅，同时登至高处极目远眺，心旷神怡，可舒缓心情。也可选择广播体操、健美操、太极拳、太极剑、球类运动等。

气温越来越低，最好等太阳出来或比较暖和的时候出门锻炼，如果活动量大出汗热了，应该解开衣扣，让身体慢慢降温。每次运动前，一定要做好充分的准备活动，注意动与静的合理安排，不宜过度劳累，更不可经常大汗淋漓，使阳气外泄，伤耗阴津，削弱机体的抵抗力。

霜降节气运动后应多吃防秋燥的梨、苹果、白果、洋葱、萝卜等食物，预防呼吸道疾病。要注意保暖，防止因局部保暖不当等造成的慢性胃病、老寒腿等疾病。

4、情志：保持良好的心态

霜降过后，小草开始慢慢枯黄，树叶也开始渐渐飘落，触景生情，人们会变得忧思起来。心理专家介绍说，秋天是各种情绪病高发时节。如果调理不当，极易诱发抑郁症等其他心理疾病。

因此，保持良好的心态，因势利导、宣泄积郁之情、培养乐观豁达之心，是养生保健不可缺少的内容之一。要经常参加一些对身体有益的娱乐活动，比如唱歌、跳舞、登山、旅行等，在这些活动中，多与他人交流沟通。

发自内心的笑是抗衰老的速效剂。现代医学研究证明，笑对机体来说是最好的一种运动，不同程度的笑对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等器官有适当的协调作用。另外，笑的好处会第一时间体现在你的皮肤上，使皮肤更富光泽和弹性，让你看起来容光焕发。因此，在深秋季节多看喜剧片吧，一感到开心就放声大笑。

5、防病：重在保暖

霜降时节，气温可能突然下降，昼夜的温差会拉大10℃以上，而我们的皮肤和呼吸系统并不能很好地适应这样的变化。这时，慢性病患者和那些体质差、抵抗力弱的人很容易病情加重或是感冒发烧。另外，冷空气的刺激会使人体血管发生收缩，血压突然上升，从而诱发各种心脏血管疾病。

专家指出，要想预防以上疾病，关键是要保暖，而且体质差的人群，预防工作一定要及时做好。有冷天哮喘发作史的人，要提前服药预防;有高血压病史的人，也要按时按量服用降压药物，定时检查血压，预防心脑血管发生意外。

霜降天凉慎防病，应避免剧烈运动，保持情绪稳定和心情舒畅，早晚减少外出，尽量避免受冷空气侵袭，是积极主动预防疾病的有效途径。

霜降节气有哪些习俗

1、霜降吃柿子

在我国的一些地方，霜降时节要吃红柿子，在当地人看来，这样不但可以御寒保暖，同时还能补筋骨，是非常不错的霜降食品。泉州老人对于霜降吃柿子的说法是：霜降吃丁柿，不会流鼻涕。有些地方对于这个习俗的解释是：霜降这天要吃杮子，不然整个冬天嘴唇都会裂开。

柿子一般是在霜降前后完全成熟，这时候的柿子皮薄、肉鲜、味美，营养价值高，其所含维生素和糖分比一般水果高1～2倍左右。假如一个人一天吃一个柿子，所摄取的维生素c基本上就能满足一天需要量的一半。

柿子虽然美味，但一定注意不要空腹吃;吃的时候也要适量，每次最好不要超过100克;未熟的柿子不要吃;患有糖尿病、慢性胃炎、排空延缓、消化不良等胃功能低下者不宜食用。

柿子含糖高，且含果胶，吃柿子后总有一部分留在口腔里，特别是在牙缝中，加上弱酸性的鞣酸，很易对牙齿造成侵蚀，形成龋齿，所以在吃柿子后应该马上喝几口水，或及时漱口。秋季是大闸蟹上市的季节，中医认为，螃蟹与柿子都属寒性食物，故而不能同食。从现代医学角度看，含高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下，易凝固成胃柿石。

2、霜降登高

霜降时节有登高远眺的习俗。登高既可使肺的功能得到舒畅，同时登至高处极目远眺，心旷神怡，可舒缓心情。天高云淡，枫叶尽染，登高远眺，赏心悦目，但也要有所讲究。

登高的时间要避开气温较低的早晨和傍晚。登高时，要沉着，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。

对于老年人来说，应带根手杖，这样既省体力，又有利于安全。在爬山时要注意力集中，并注意脚下石头是否活动，以免踏空。在陡坡行走时，最好采取“之”字形路线攀登，这样可缓解坡度。

3、霜降赏菊

古有“霜打菊花开”之说，所以登高山，赏菊花，也就成为了霜降这一节令的雅事。南朝梁代吴均的《续齐谐记》上有记载。“霜降之时，唯此草盛茂”，因此菊被古人视为“候时之草”，成为生命力的象征。霜降时节正是秋菊盛开的时候，我国很多地方在这时要举行菊花会，赏菊饮酒，以示对菊花的崇敬和爱戴。

古人眼里，菊花有着不寻常的文化意义，被认为是“延寿客”、不老草。《杂五行书》说：在屋舍旁种“白杨、茱萸三根，增年益寿，除患害也。”侵害身体的晚秋寒气在古代常被视为鬼魅恶气，能驱风逐邪祛寒的茱萸，民间作驱病疗疾之用。

4、霜降到了拔萝卜

在山东地区，有句农谚“处暑高粱，白露谷，霜降到了拔萝卜”，所以山东人霜降喜食萝卜。农谚有“霜降萝卜”一说，是指霜降以后早晚温差大，露地萝卜不及时收获将出现冻皮等情况，影响萝卜品质和收成。

白萝卜是一种营养价值较高、价格便宜的植物性食物，民间自古就流传着“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开处方”之谚语，现代也有人称萝卜为“土人参”。白萝卜还有增进食欲、帮助消化、止咳化痰、除燥生津的作用，此外白萝卜还有抗病毒、抗癌的作用。

这段时间的饮食尽量吃些生的白萝卜块。白萝卜皮白而不透者肉味偏辣，只能熟吃;皮色透明，肉不辣而甜者，可以生吃。生吃白萝卜一是下气，解腹胀之围;二是白萝卜入肺，肺应秋季，白萝卜可以加强肺的“肃降”功能，既止咳，又促大肠运动，“肺与大肠相表里”。

5、鸭子好吃霜降补

闽南台湾的民间在霜降的这一天，要进食补品，也就是我们北方常说的“贴秋膘”。在闽南有一句谚语，叫做“一年补通通，不如补霜降”。从这句句小小的谚语就充分的表达出闽台民间对霜降这一节气的重视。因此，每到霜降时节，闽台地区的鸭子就会卖的非常火爆，有时还会出现脱销、供不应求的情况。乐得卖鸭子的老板们嘴都合不拢了，看来他们也必定会过一个开开心心的霜降节气了。

鸭可谓餐桌上的上乘肴馔，也是人们进补的优良食品。尤其当年新鸭养到秋季，肉质壮嫩肥美，营养丰富，能及时补充人体必需的蛋白质、维生素和矿物质。同时鸭肉性寒凉，特别适合体热上火者食用，所以秋季润燥首选吃鸭。

不但鸭子浑身都是宝，更是全身皆美味，除了有着名的北京烤鸭、南京盐水鸭、杭州老鸭煲等各地招牌美食，还有鸭血粉丝汤、毛血旺、香辣鸭脖等特色小吃。即便是一碗清火老鸭汤，也能让人既饱了口福又滋润了身体。

6、霜降吃牛肉

不少地方都有霜降吃牛肉的习俗。例如广西玉林，这里的居民习惯在霜降这天，早餐吃牛河炒粉，午餐或晚餐吃牛肉炒萝卜，或是牛腩煲之类的来补充能量，祈求在冬天里身体暖和强健。除牛肉外，羊肉与兔肉也与霜降相宜。

牛肉是全世界人都爱吃的食品，中国人消费的肉类食品之一，仅次于猪肉，牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，所以味道鲜美，受人喜爱，享有“肉中骄子”的美称。

凡身体虚弱而智力衰退者，吃牛肉最为相宜。牛肉蛋白质的氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。但牛肉的肌肉纤维较粗糙不易消化，有很高的胆固醇和脂肪，故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃。

7.送芋鬼

霜降，是秋天最后一个节气，人们同样非常重视，各地还有祛凶、扫墓等习俗，以祈求风调雨顺，生活幸福安康。如在山东烟台等一些地方，霜降这一天人们要去西郊迎霜;在广东高明地区，霜降前有“送芋鬼”的习俗。霜降时节，人们会用瓦片堆砌成河内塔，在塔里面放入干柴点燃，火烧得越旺越好，直至瓦片烧红，再将河内塔推倒，用烧红的瓦片热垠芋头，这在当地称为“打芋煲”，最后把瓦片丢到村外，这就是“送芋鬼”。人们以这样的方式，辟凶迎祥。

8.扫墓

古时候，霜降时节人们还要去扫墓。据《清通礼》记载：“岁寒食及霜降节，拜扫扩荃，届期素服诣墓，具酒撰及菱剪草木之器;周服封树，剪除荆草，故称扫墓。”如今，霜降扫墓的风俗已少见。但霜降时节的十月初一“寒衣节”，在民间仍较为盛行。寒衣节，也称“十月朝”、“祭祖节”、“冥阴节”、“鬼节”等，与清明节、中元节并称为三大“鬼节”。为避免先人们在阴曹地府挨冷受冻，寒衣节这天晚上，人们要在门外焚烧夹有棉花的五色(红、黄、蓝、白、黑)纸，并且把饺子倒在一个灰圈内，意思是天气冷了，给先人们送去御寒的衣物。寒衣节寄托着今人对故人的怀念悲悯之情，也是亲人们为所关心的人送御寒衣物的日子。

霜降吃什么传统食物

1、柿子

在我国的一些地方，霜降时节要吃红柿子，在当地人看来，这样不但可以御寒保暖，同时还能补筋骨，是非常不错的霜降食品。泉州老人对于霜降吃柿子的说法是：霜降吃丁柿，不会流鼻涕。有些地方对于这个习俗的解释是：霜降这天要吃杮子，不然整个冬天嘴唇都会裂开。住在农村的人们到了这个时候，则会爬上一棵棵高大的柿子树，摘几个光鲜香甜的柿子吃。

金灿灿的叶子，红彤彤的柿子，看着就让人觉得赏心悦目。吃上一个香甜的柿子，不正是享受：美食的世界，也可以如此淳朴，如此原生态。

2、鸭肉

闽南台湾的民间在霜降的这一天，要进食补品，也就是我们北方常说的“贴秋膘”。在闽南有一句谚语，叫做“一年补通通，不如补霜降”。从这句句小小的谚语就充分的表达出闽台民间对霜降这一节气的重视。因此，每到霜降时节，闽台地区的鸭子就会卖的非常火爆，有时还会出现脱销、供不应求的情况。乐得卖鸭子的老板们嘴都合不拢了。

吃鸭可以除秋燥。鸭和鸡同为禽类，功效却大不相同。鸡尤其适合的冬季进补，民间素有“逢九一只鸡，来年好身体”说法。而鸭属于水禽，元朝的御医忽思慧在《饮善正要》里说，鸭肉味甘、冷、无毒，补内虚，消毒热，利水道。可用于头痛、阴虚失眠、肺热咳嗽、肾炎水肿、小便不利、低热等症。经常食用鸭肉对体弱阴虚、水肿食少、大便干燥、低热者最为有益。因此，夏秋的燥热季节最适合吃鸭。相比之下，猪牛羊等其他肉类就稍逊一筹。

民间一直就有“煮汤没鸡不鲜，没鸭不香”的说法，平日煮汤时候放点鸭肉对营养的吸收也有很大帮助。鸭汤含有大量的人体所需的氨基酸，而在，鸭肉越老营养价值越高。平日里人们之所以喝老鸭汤，是因为煮汤需要添加大量新鲜的动物性原料，所以通常取年龄比较大一点的禽类，因为相对年龄小的来说，味道更香浓。所以，煮汤要选老鸭。

3、白柚

霜降时台湾南部的二期水稻已经成熟准备收割，也是台南麻豆镇白柚的收获期。有“柚中大王”之称的大白柚，评价较文旦更高，故有“内行人吃白柚、外行人吃文旦”的说法。上品白柚滋味酸中含甜，若沾点梅粉，味道更好;由于果实甘冽多汁，热咳患者及糖尿病患者都可食用，还有解酒、降血压、退烧、恢复体力等功效。

白柚果肉含柚皮甘、新橙皮甘、橙皮糖甘及糖类，并富含维生素C、矿物质钾及有机酸等营养，其性：寒、甘、酸，可健胃消食，生津解渴，消除疲劳，亦有降低血糖之功效，多食果肉除可增加营养又有益健康。

白柚优劣，果园土质环境是为先天条件，因此品牌认证是不可疏忽的。所谓品质好的白柚，吃起来肉质柔软多汁，甜度高而带点微酸，无苦味，是为极品;从外表看，果梗部尽量挑选较平，果皮平滑完好，重约1.5~2公斤，拿在手上体积比重，感觉皮薄又有重量，果肉为淡黄色，饱满多汁是为上品货。吃到白柚酸度较高时，只要不碰伤置於阴凉处，酸度会随着时间自然地递减而甜美;整粒白柚中果肉靠近果皮的部位，比靠近果心有种子的部位，其汁胞果肉来得饱满，香甜，品质较稳定。

4、萝卜

山东农谚：“处暑高粱，白露谷，霜降到了拔萝卜。”这个时节，被霜冻过的萝卜是最好吃的了，并且十月的萝卜，还有小人参之称。

民谚又有言，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”这句话，除了说明白萝卜是冬天的应季蔬菜，还道出了它的食疗功效。寒冷干燥，吃萝卜不但可以让人体补充水分，还能促进食欲、帮助消化，对胃脘胀满、咳嗽多痰、胸闷气喘和伤风感冒等疾病有改善功效。

萝卜和猪、牛、羊肉搭配比较合适。羊肉和萝卜搭配，能起到去膻味的作用;吃排骨的时候放点萝卜，则能起到解腻的作用，另外在营养上、口感上也能相互补益。当萝卜和高蛋白的肉类搭配时，就变成完全蛋白质，不仅有利于人体的吸收，萝卜也因为吸收了肉的味道，口感更好，肉则因为吸收了萝卜的味道，而变得更加清香。另外，像羊肉等温热性的东西，人吃多了容易上火，而萝卜则是寒凉性的，两者同食，正好平衡。

5、牛肉

大陆不少地方都有霜降吃牛肉的习俗。例如广西玉林，这里的居民习惯在霜降这天，早餐吃牛河炒粉，午餐或晚餐吃牛肉炒萝卜，或是牛腩煲之类的来补充能量，祈求在冬天里身体暖和强健。除牛肉外，羊肉与兔肉也与霜降相宜。

牛肉的营养价值高，古有“牛肉补气，功同黄芪”之说;《本草纲目》指出，牛肉能“安中益气、养脾胃，补虚壮健、强筋骨，消水肿、除湿气”。中医认为，牛肉入脾、胃经，是补脾胃的佳品。而西方营养学认为牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，所以味道鲜美，受人喜爱，享有“肉中骄子”的美称。

牛肉可调养脾胃，特别是现在的秋季需要一些养胃的食物，牛肉还有补肾作用，男士可以多吃些。同时还可以多食些小炒牛肉、焖牛腩、牛骨髓炖山药。

2024霜降应该如何养生

**第三篇：霜降时节的问候语**

霜降时节的问候语

无论是身处学校还是步入社会，大家一定都接触过问候语吧，问候语可以给人们带去温暖和好心情。那么你有真正了解过问候语吗？以下是小编精心整理的霜降时节的问候语，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

霜降时节的问候语1

1、用秋天的斜阳，为你点缀风景；用秋天的花香，为你装饰生活；用霜降的冰霜，为你增添美丽。霜降到来，惟愿远方的你一切顺利！

2、祝福总是那几句，快乐才是最重要的，问候因为友谊才是最真的，霜降是因为有我的祝福，你才会觉得是最暖的；朋友，祝你霜降快乐无比，万事顺利如意！

3、秋风送爽枯叶飞，天马行空太妄为。秋雨一场百花残，不留温暖在人间。霜降天下似薄雪，曲终人散好纯洁。如诗如梦送温馨，为你打开快乐门。霜降送秋不回眸，短信迎冬好兆头。霜降快乐，初冬安康！

4、变化的是季节，不变的是祝福；溜走的是时间，珍藏的是情谊。霜降节气，天气转冷，祝福托暖暖的阳光送去，愿你生活安康，整个季节都是暖暖的。

5、冰天雪地霜降后，我把温暖提前送，棉衣棉服先备好，莫为苗条把身冻，出门手套防寒冷，口罩挡菌别忘掉，霜降之后天气寒，注意身体最重要。

6、深秋季节天渐凉，流感病毒在蔓延，季节交替气候变，预防工作莫等闲，关爱朋友永不变，问候短信送温暖，我亲爱的朋友，霜降天凉，注意保暖！

7、霜降节时清池浅，霜降了，叶红了，天气由暖转凉了。秋深望空太白明，夜凉了，水凉了，情意更加绵长了。愿友保暖保身体，霜降祝福暖心里。

8、天变冷，风变凉，不知不觉到霜降；少烦恼，多笑容，好运成“双”降；勤锻炼，身体健，喜事成“双”降；祝福临，送温暖，福气成“双”降。愿你霜降来到，祝你好事成双，幸福指数只升不降！

9、纷纷落叶在眼前飘扬，带着秋日的微黄，带着天空的寒霜，带着寒风的登场。又是一年霜降时节，气温下降，劝慰朋友，多添衣裳，感冒要防，保重健康。

10、据说，霜降这天上帝会降临人间，在这天将祝福送给自己的心上人，上帝就会让他的烦恼随霜而逝，好运随霜而降。不管你信不信，我的发给你祝福了，你还等什么？

霜降时节的问候语2

1、花好月圆，金秋硕果飘香。秋高气爽，畅享人生惬意。云卷云舒，笑看风云变幻。清风明月，相伴暮霭晨昏。露起霜降，冷暖放在心上。霜降时节，多保重！

2、霜降来到，天气寒冷，心添愁帐，枫叶渐红，思念增长，树叶飘落，关心到身旁，短信传情，祝福送上，愿幸福安康！

3、霜降，降下，“两只蝴蝶”、“两只小蜜蜂”、“两只老虎”，它们一起向你飞奔，请莫要害怕，哈，它们是向你祝福的。愿你爱情事业，比翼双飞；生活快乐，甜甜蜜蜜；大小梦想，如虎添翼！

4、霜降节气到，愿你拥有（双江）霜降，快乐的心情喜眉梢。一江（降）是潘长江，祝你幸福长又长。一江（降）是李双江，祝你事业发达家庭旺。霜降节快乐哦。

5、霜降，双枪老太婆，送你“双枪——吉祥如意”；双枪李向阳，送你“双枪——好运财富”。祝福你霜降快乐，忠孝双全、福寿双全；事业爱情，比翼双飞，圆圆满满！

6、秋风吹吹凉来袭，阵阵寒意冷人心，暖暖天气已收敛，天冷记得多穿衣，晚上睡觉多盖被，避免感冒来袭击，今日霜降祝福你，不感冒也练身体。

7、露珠透，北风凉，清秋时节起寒霜。雁南去，人北望，遥寄书简问短长。冷与暖，记心上，保重身体别太忙。勤保暖，添衣裳，潇潇洒洒傲风霜。霜降快乐！

8、霜降季节到，关心短信到，送一双漂亮的小手套暖手又贴心，霜降季节别忘了打电话发短信问候在家的老母亲和老父亲身体是否还好？在此祝你合家团圆，祝你家人身体健康。

9、霜降到，天转凉，祝福到，来暖心。愿健康像地雷一样时常给你踩到，疾病像流星雨一般，永远淋你不到！愿霜降时节快乐！

10、秋风刮起霜降到，草枯花萎斜阳照。天高云淡雁南飞，枫树红叶鸟啼叫。加衣添巾防感冒，锻炼身体不能少。生姜大枣炖羊汤，进补养生幸福笑。愿你霜降快乐！

霜降时节的问候语3

1、霜降了，降下了片片如意，事事顺心；降下了好运连连，前途光明；降下了幸福满满，快乐多多；降下了真诚祝愿，情深意重。霜降了，愿你开心幸福！

2、霜降到了，气温降了，天气凉了，树叶黄了，花草落了，枫叶红了，问候到了，祝福来了，手机响了：霜降快乐！

3、白草枯枝时，霜降降临日，愿你运气来自北方，随风吹来，福气来自寒霜，随天将来，好心情来自秋风，呼呼飘来，万事如意在霜降，美梦圆来。

4、霜降了，降下一分快乐，悦你心房；降下一分吉祥，好运连连；降下一分美好，幸福无限；降下一分平安，福寿无边；降下一份祝福，日子美美！

5、今日霜降，这是秋季的最后一个节气，气候由凉转寒，秋高气爽，让人心旷神怡。

6、霜降节气到，温馨送祝福。幸福缠着你，平安裹着你。吉祥罩着你，如意守着你。好运抱着你，快乐赖着你。温暖恋着你，祝福跟定你。

7、夜，己渐入沉寂！窗外时不时的响起汽鸣声！移步至窗台，风己微凉打扑面，不禁缩了缩脖子！夏的脚步渐行渐远了，一叶知秋的脚步，急不可耐地走来了。

8、菊花黄，至霜降；天转凉，感冒防；蜂王浆，润肺肠；西洋参，温补强；桂花汤，治咳嗽；少辛辣，均营养；要滋补，多喝汤；睡眠足，心欢畅。祝健康！

9、请不要拒绝飘落在你身上的每一片雪花，因为每一片雪花上都有我对你的美好祝福和亲切的问候。但天冷了，要注意保暖。

10、霜降到了，天气凉了，树木凋零了，心情变冷了。祝福到了，开心笑了，美好开始了，心情变暖啦了。愿我的短信带给你开口笑，扫掉天凉的烦恼，好运幸福接着到。

11、一层寒露一层凉，朋友莫把衣裳藏，祝你霜降快乐。

12、霜降来临，气温骤降，注意保暖，霜降快乐。

13、霜降来了天降温，我送健康贴贴心。送你一件小棉袄，暖暖和和多温馨。

14、霜降不冷，因为有你陪伴身旁。祝福你，心情暖洋洋、快乐喜洋洋、幸福美洋洋。

15、霜降渐至，伴随的是我真诚的问候，愿你身心健康，愉快越冬。

16、变化是节气，不变是祝福。日子一天天变冷，牵挂却毅然不变，真情的流露，不在特殊的时刻，只在这不为多人知晓的霜降时节。

17、霜降霜降，喜从天降！福星降，祝你：福星高照人气旺！寿星降，祝你：寿与天齐身体棒！财神降，祝你：财运亨通路路畅！霜降来临，祝你健康，心情舒畅！

18、寒霜降，天气凉，大雁向南方；红叶舞，染清霜，莫忘添衣裳；菊花香，蜜柚黄，为你送吉祥，祝你金秋快乐！

19、初秋，我采处暑的花朵，摘下白露的叶子，拎着寒露的果实，等到霜降这一天，送你，愿花朵带给温暖，叶子带给你快乐，果实带给你喜悦。霜降到了多添衣！

20、人到深秋思念重，丝丝牵挂在心房。霜降之日更神往，只愿快快到身旁。短信无声情谊绵，问候声声心头暖。愿你霜降人健康，及时添衣莫受凉。霜降到了，祝你快乐健康！

21、手指跳动，编写短信，一笔一划，全是思念，一字一句，全是祝福，然后我让中国移动，帮我把它送进你的手机，提醒你：今天霜降，天气凉了要加衣裳。

22、露为霜，天转凉，及时添衣莫着凉；寒风起，秋叶飘，天干劝君多喝汤；秋霜降，祝福到，快乐直往心里冒；霜降，愿快乐幸福‘双’降到你身边！

23、霜是一场相思的细雨，降下心灵的甘露，思念的嫩芽破土而出，长出关怀的叶，开出芬芳的花，结出友情的.果，化作一个小小的问候：霜降了，朋友多保重！

24、霜降来临，一句平安，一分快乐，一分幸运，一声问候，一条短信，愿你永远快乐健康，工作顺利，生活幸福！

25、我将祝福捻成线，织成衣，披在肩，送到你身边，让我的祝福温暖着你，包裹着你，让我的心陪伴你渡过霜降之际！

26、霜降节气，早晚添衣，保重身体；霜降节气，关怀传递，真情珍惜；霜降节气，多多联系，祝福如诗。霜降节气，愿君吉祥如意，心情如枫叶美丽！

27、因为冬恋，我爱上了寒冷的冬天；因为你，我爱上了飘舞的雪花。在这雪花纷飞的日子里，祝福远方的你：快乐、幸福、平安！

28、今日霜降，泡小青柑。醇润柔甘，去燥降寒。温情脉脉，茶意绵绵。

29、今日霜降，秋季的最后一个节气，也意味着冬天的开始。

30、兰花香，菊花香，霜降时节树叶黄。一阵秋雨一阵凉，一脉秋水一寸芳。霜降到了，请注意季节冷暖，及时添加衣裳。

霜降时节的问候语4

1、如果我有元，就会给你买元的花；如果我有元，就会给你买元的花；如果我有元，就会给你买元的花，可是我现在就有毛钱，于是我发了一条短信给你：霜降天冷，记得保暖。

2、降温了，花落的声音风知道，思念的感觉心知道，变冷的温度冬知道，我的祝福你知道，霜降过后，为你送上暖暖的祝福，早安！

3、送你一片好运霜，愿你日子喜洋洋；送你一片快乐霜，愿你心情美洋洋；送你一片平安霜，愿你成功沸洋洋。霜降送你幸福霜，驱赶寒冷暖洋洋。

4、霜降到了，降下喜气，降落福气，降下运气，降落财气。降到你的心里，让你的明天更灿烂，更甜蜜，更健康，更成功。前提是：及时添衣。

5、花朵香，小鸟唱，霜降时节叶子黄；日渐短，夜渐长，奔波劳累多忙碌；深秋节，霜降天，祝你金秋快乐，心情更愉快！

6、秋水盈盈笑，秋风淡淡抱，秋山默默绕，秋雨静静飘。秋色曼妙，秋烟袅袅，秋意眼前好，秋思心上雕，霜降问候悄然到：天凉多保重，幸福直到老。西窗又吹暗雨，寒气依旧袭来，冬日阳光本惆怅，何况又添冷冬雨，细雨绵绵下心上，祝福短信忙送上，雨天心情莫惆怅，天冷防寒保健康！

7、我才不会催你多穿衣服呢，我巴不得你有点冷，正好一把抱住瑟瑟发抖的你。

8、星光在闪，日历在翻；霜降来到，天气渐凉；短信一条，满载祝愿；通过电波，到你身边；收到幸福，存储健康。祝好心人好运连连！

9、变化是节气，不变是祝福。日子一天天变冷，牵挂却毅然不变，真情的流露，不在特殊的时刻，只在这不为多人知晓的霜降时节。

10、霜降了，天气冷了，愿我的每个字都能融化你冰冷的心房；愿我的每句话都能带给你温馨，愿我的每条短信都能让你开心。祝你霜降快乐，生活幸福！

11、霜轻轻地降落，风轻轻地吹佛，天渐渐凉，夜慢慢长，温暖问候送到你身旁。愿平安健康如意吉祥。霜降来临，天冷要注意保暖！

12、暮秋送去迎寒冬，霜降来时寒意浓，防寒保暖须注意，预防感冒少疾病。早晚莫忘添衣裳，睡眠盖被关门窗，晨起锻炼效果好，强壮身体保健康。烦恼覆霜不成长，快乐盛开好运忙，愿君霜降迎吉祥，合家幸福如意长！早安。

13、一丝真情胜过千两黄金，一丝温暖能抵万里寒霜，一声问候送来温馨甜蜜，一条短信捎去我万般心意：天天快乐！开心过好每一天！兰花香，菊花香，霜降时节树叶黄。一阵秋雨一阵凉，一脉秋水一寸芳。霜降到了，请注意季节冷暖，及时添加衣裳。

14、万般真诚似黄金，千份温暖抵霜寒，百声问候送温馨，十分牵挂在心中，一条信息最关心。霜降到，愿我的祝福像春日般温暖！

**第四篇：霜降养生祝福语**

霜降养生祝福语

在学习、工作或生活中，大家都不可避免地会接触到祝福语吧，祝福语的种类很多，可分为吉日喜庆祝福语、寿诞祝福语、事业祝福语、祝酒词等。写祝福语时要注意的事项有很多，你都知道吗？下面是小编精心整理的霜降养生祝福语，欢迎阅读与收藏。

霜降养生祝福语1

一、好消息：值此霜降节气来临之际，玉皇大帝下旨命令小双（霜）和小将（降）到你家，小双（霜）祝你双喜临门，小将（降）祝你喜从天降，愿你拥有霜降，从此天下无双。

二、霜降天凉，注意保暖。多添衣裳，保证温度。有了温度，才有健康。有了健康，自有风度。霜降祝你，美丽常驻。风度翩翩，独一无二。魅力四射，空前绝后。

三、天气冷了，收到的关怀短信多了吧，用手机的频率高了吧，回短信的时间忙了吧，心窝暖了吧，手机发热了吧？不过没事，我带了霜降来看你，嘿嘿，小样，我就不信这样一热一冷你手机还不死机。

四、霜降吉祥民俗：霜打过的水果特香甜，老百姓有买柿子和苹果习俗，意思是事事平安；商人会把栗子和柿子放在一起，图“利市”的好口才。

五、霜降则福降，福降则运至。据说霜降那天，沾霜就能沾福气，所以建议你到有霜的地里滚一滚，沾点霜气；要是实在没霜，涂点防晒霜、增白霜、宝宝霜也行！

六、天将降“霜降”于人世也，必先寒其空气，凋其草木，封其河流，使吾友深感寒冷，使吾恳切惦念。故吾特撰此信，愿吾友身体安康，霜降添裳！

七、上课没有老师不行，坐车没有司机不行，拍戏没有演员不行，上班没有领导不行，其实这些都不算什么，但今天没有我的温暖祝福一定不行：霜降到了，希望你能照顾好自己，注意保暖，幸福温馨每一天！

八、打开霜降的屏幕，点击冬季的图标，加载关心的程序，运行我对你的美好祝福：又是一年霜降日，气节虽变，我的关心未曾改变，短信虽短，祝福不会打折。

九、节日到了，发个苹果，一人两个，超大的！哈哈。骗人的，没有苹果有霜霜啦。嘿嘿。霜降节日快乐！

十、房前明月光，地上亮堂堂。举头看天上，低头草上霜。短信传暖讯，天冷多加衣。霜降以至祝愿各位身体好，身材靓，精神爽，好运来。

霜降养生祝福语2

1、霜降气温骤降，不减情意热量。短信翩跹成行，关怀情意无疆。牵挂诉尽衷肠，思念暖你心房。愿快乐的音符永远高扬不降，我的关爱为你热人生保驾护航。霜降快乐。

2、天冷气温降，友情不降；天寒落叶飘，问候不会少；霜降寒霜到，祝福跟着到。愿你保重健康，一切皆如愿！

3、季节轮回忙，霜降天转凉。花谢风荡漾，劝君添衣裳。祝福已飞翔，欢欢喜喜到君旁，诉我一腔衷肠，暖你两个心房。霜降快乐。

4、霜降，冬之始也，气肃而凝，露结为霜。霜点点，包裹着思念；霜淡淡，抒发着牵绊；霜漫漫，翻卷着平安；霜绵绵，飞旋着平安。霜冷天寒，提醒朋友把衣添；霜白叶翩，祝福轻送福无限。愿霜为你降来快乐，降来幸福，降来好运伴身旁，降来阳光暖心房！

5、霜降人间，福为你添：送你一瓶护肤霜，美丽你的容颜；送你一瓶快乐霜，愿你心情灿烂；送你一瓶好运霜，愿你滚滚财源；送你一瓶成功霜，愿你前途无限；送你一瓶健康霜，愿你身强体健。一瓶又一瓶，愿你好事成“霜”，幸福天下无“霜”！

6、霜降来临送方子，助你健康好身体，没事洗个鸭梨子，润润你的小嗓子，睡觉盖好了被子，赶走疾病的引子，顺便熬点姜汤子，滋润娇贵的肺子，打着问候的旗子，送来的好运的影子，祝你快乐过日子！

7、一片枫叶摇曳心间，带着深秋的季节变迁，带着田野的金黄迷离，带着天空的蔚蓝清爽，带着秋光的风景翩跹，轻轻地向你诉说我心中的问候：霜降了，降下的是寒冷还有我浓浓的关怀，降下的是霜还有我绵绵的思念。

8、草地黄，落叶枯，秋风瑟瑟人感伤；雁南飞，蛇入眠，秋雨阵阵心彷徨。心中为你牵肚肠，时刻挂念你健康。只愿平安长相傍，祝福声中福绵长。霜降到了，愿你快乐健康！

9、叶落了，落下了思念；天寒了，添下了牵挂；风冷了，搅乱了思绪；霜降了，送达了问候：朋友，惟愿你身体好好，一切安好！日子美美，一切如意！

10、草枯了，情谊却饱满；叶凋了，思念仍茂盛；天寒了，友谊却温暖；霜降了，祝福及时到；霜降，愿你幸福快乐，健康相伴，天寒别忘添衣哟！

11、月落乌啼霜满天，潮涨潮落在思念，岁月流水不复返，你的平安最挂牵，喜忧参半别计较，得失总是轮流转，天气日益转凉寒，记着加衣在早晚。霜降快乐。

12、早晨推门满地霜，银光闪闪耀入眼。一股寒气袭上身，不觉身抖打寒颤。退缩进屋添衣服，免得感冒上医院。晚秋时节天已冷，劝君秋末早养身。霜降到了，注意保健身体。

13、寒风到来，把温暖给爸妈，愿他们身体健康，北风吹来，把祝福给朋友，愿他们健康快乐，霜降到来，把问候给亲爱的你，愿你保重身体，健康快乐。

14、那连成片的不是霜，而是思念；那连成串的不是霜，而是挂念；那挂满枝的不是霜，而是问候；那铺满园的.不是霜，而是祝福。霜降啦，祝平平安安，幸福美满！

15、深秋霜降，气温骤降。饭要吃饱，衣要穿暖。注意养生，保重身体。冬眠趁早，调整心态。猫冬修炼，忘却烦恼。霜降祝你，温暖快乐。破茧化蝶，早成正果。

16、霜降天凉，注意保暖。多添衣裳，保证温度。有了温度，才有健康。有了健康，自有风度。霜降祝你，美丽常驻。风度翩翩，独一无二。魅力四射，空前绝后。

17、寒霜降，祝福降。愿你：健康降临，世世平安；生意降临，财运滚滚；爱情降临，甜蜜幸福；好运降临，事事如意；快乐降临，一生无忧。

18、霜降日保养小诀窍：天冷气干，皮肤干燥，夜晚睡觉前，有温水洗脸，有助于皮肤抗寒，补充水分，清晨起床后，饮一杯温水，有助于肠胃健康和身体抵御寒冷的能力。

19、缠绵似风，那是我的思念，霜意渐浓，那是我的期盼，北燕南风，那是我飘去的祝愿，落叶飘散，那是你我情谊的牵绊，霜降秋时，寒意来袭不断，真情问候，愿你身强体健。

20、霜降节气到了，降下了温度，升上了牵挂；降下了树叶，升上了惦念；降下了菊香，升上了祝福。愿你事事如意，永远快乐，季季安康。

21、霜降了，让明媚的阳光照耀你，心房暖暖；让美好的火炉烘烤你，日子火火；让真挚的问候抚摸你，情谊绵绵。朋友，惟愿你时刻安好，幸福永远！

22、霜又降，草枯黄，大雁南飞翔；风初狂，雨迷茫，天冷加衣裳；乐莫忘，运吉祥，一生俱安康；相距遥，思念长，朋友记心房；霜降到，问候忙，幸福伴你闯！

23、寒风中裹挟着我的牵挂，细雨中飘洒着我的思念，霜降里潜藏着我的问候，短信里吐露着情谊绵绵。霜降到了，愿你身体健康，快乐幸福每一天！

24、友情的温度，暖化了空间；情谊的光泽，幸福了人生；思念的脚步，穿越了寒冷；真挚的问候，温暖了心房。朋友，霜降到了，愿你幸福安乐，一切如意！

25、霜降是晚秋的告诫，树木落叶花会凋零。牛羊肥壮草枯水清，大雁南飞仓鼠归巢。天寒地冷水汽凝霜，提示人们加衣穿棉。养生补体正此时，愿你霜降幸福丽！

26、冷风吹，吹不散炽热的情怀；寒气袭，袭不走情谊的芬芳；气温降，降不下友情的体温；霜降到，道不完心中的牵挂。朋友，愿你安好，幸福如意！

27、寒风阵阵身觉冷，心中热情似火焚。霜降之日温度低，思念又添几分分。小小短信送温情，情深意重沁人心。愿你霜降人健康，生活如意快乐临！

28、温暖的情谊浸润着思念，温馨的牵挂吐露着真诚，温柔的情怀裹挟着惦念，温心的问候掺杂着祝福，霜降，愿温情的文字带给你幸福无限，霜降快乐！

29、天降银花霜降到，银光闪烁把喜报。深秋牛羊肥又壮，落叶溪水乐陶陶。天地寒冷穿棉衣，大炖山鸡羊肉炒。抱着火炉吃夜宵，养生保健幸福笑。愿你霜降快乐伴！

30、我的祝福化成霜，悄悄落到你身旁，提醒气温在下降，早晚加衣保健康。我的思念凝成霜，落地洁白纸一张，等你写上喜和忧，快乐生活共分享。霜降愉快，好运常在。

31、霜降来临天气寒，风卷树叶草枯黄。秋菊凋零无踪影，晨光映照白茫茫。日出霜化雾荡漾，伸手五指寒心上。劝君加衣莫受寒，晨练体健是本钱。祝君保养好身体！

32、霜降了，降下一分快乐，悦你心房；降下一分吉祥，好运连连。

33、降下一分美好，幸福无限；降下一分平安，福寿无边；降下一份祝福，日子美美！

34、白露为霜到霜降，天气转凉易感冒。早晚定要添衣裳，睡眠盖被关好窗。饮食清淡多喝汤，快快乐乐保健康。祝霜降健康快乐！

35、寒露为霜天转凉，外出及时添衣裳，夜晚盖好被和褥，防止感冒莫着凉，饮食清淡汤为主，滋润心脾保安康，霜降，愿你身体健康，笑口常开！

36、晚秋天气寒冷了，生活激情温暖了。大雁孤鸣无影了，亲情友情加深了。喜鹊枝头叫喜了，风啸夜思想你了。霜降到了，祝你养生美丽了，愿你靓丽时尚了！

37、好消息：值此霜降节气来临之际，玉皇大帝下旨命令小双（霜）和小将（降）到你家，小双（霜）祝你双喜临门，小将（降）祝你喜从天降，愿你拥有霜降，从此天下无双。

38、北风啸，霜降到，寒意浓，棉衣抱，勤健身，常小跑，多锻炼，休息好，温补汤，泻火茶，多多饮，身体好，随霜乐，赏秋景，妙哉趣，好心情。

39、天气冷了，收到的关怀短信多了吧，用手机的频率高了吧，回短信的时间忙了吧，心窝暖了吧，手机发热了吧？不过没事，我带了霜降来看你，嘿嘿，小样，我就不信这样一热一冷你手机还不死机。

40、将霜降谱成曲，唱给你听；将霜降绘成画，拿给你看；将霜降吟成诗，送给你赏；霜降啦，祝福到，快乐平安，健康幸福！

41、深秋寒霜降，养生需难忘：天干易躁水果好，苹果凤梨不能少，时时记住要补水，白果橄榄润心肺，运动锻炼要保持，偷懒贪凉莫坚持。愿你健康多多，快乐多多。

42、寒霜能降完，可我对你的问候降不完；温度能降完，可我对你的牵挂降不完；枯叶能降完，可我对你的祝福降不完。朋友，愿你快乐霜降日，健康一冬天，幸福又一年。

43、我的祝福装满一火车，它追随着霜降的脚步来到你的身旁。好运是火车的燃料，幸福是火车载向你的目标。赶快打开家门，愿好运和幸福一直围绕在你的身旁。

44、打开霜降的屏幕，点击冬季的图标，加载关心的程序，运行我对你的美好祝福：又是一年霜降日，气节虽变，我的关心未曾改变，短信虽短，祝福不会打折。

**第五篇：清明时节如何进行养生**

清明时节如何进行养生

大洋网：发布于：03-23 19:20:29

下午2时30分：清明时节，天气潮湿，人应吃什么才最养生呢？中医院肝病专科主任、全国名老中医药专家学术经验继承人池晓玲，将做客本报报网直播室，讲春分时节的养生调理知识。

大洋网：发布于：03-24 10:14:00

春分养生 按五行体质调养

主持人：发布于：03-24 19:06:08

各位网友大家好，欢迎您关注我们这期的名医养生在线，今天请来的是广东省中医院肝病专科主任、全国名老中医药专家学术经验继承人池晓玲医师，池医师您好。池晓玲：

您好主持人。主持人：

现在已经进入到春季的第三个月，在这种气侯下，您有什么建议介绍给网友进行保健？ 池晓玲：

这个季节是春季，我们讲是春三月，春三月指的是一月、二月、三月，按照这种讲法，春季已经进入到季春了，今天是3月24号，是农历的2月28，还有两天我们就进入了季春，季春是春季的最后一个月。主持人：

是不是春天的尾声？ 池晓玲：

对。即将要进入到夏天了，等于是美丽的春天即将结束，我们将迎来温暖而炙热的夏天。这个季节有什么样的特征，自然界还是欣欣向荣，生机勃勃的景象，这时候的气侯特点是什么？是阳炽阴伏，阳气逐渐旺盛，阴气逐渐衰弱，这是自然界的一个现象，要是说从五脏的现象是什么呢？是人的肝气逐渐减弱，而心气逐渐的增强，这是人身体的特点，这时候就容易出现什么呢？这时候就容易出现阴虚阳亢，心火、火热之象就起来了，尤其是阴虚体质的人，就非常容易出现高血压，血管意外等情况。主持人：

这个阶段这个气侯我们要注意哪些方面，需要您来讲解一下。池晓玲：

其实这些养生我们老祖宗早就讲了，只是在实际的养生生活中把它更好的和自己、自身的情况结合起来，这是最重要的。我想也是你、我大家关心的问题。主持人： 前两天我们记者采访您的时候，您通过五形区分人的体质，跟养生结合起来，我对这方面不了解，有一部分网友对五形跟养生结合在一起进行调养，您的专业角度您是怎么区分五形呢？ 池晓玲：

五形比如说皇帝内经，把人分为五形人，是金、木、水、火、土，但也不是绝对说是土形人，或者是木形人，可能在木形人有火形的质，五形又分为二十五形人，五形是一个大概的框架，我们医院治未病中心，或者是体质调养中心，根据现在把人分为气虚型、阴虚型、血虚型、痰湿型等不同类似，这是根据临床的表象，比如说头晕、耳聋可能是气虚，这种人怎么办？而我们讲的五形人，老祖宗把整个自然界划分为五行，这个五行不但是人，在工农业方面也都在用五行，也是古代哲学的话题。主持人：

这样我们能不能就五形，金、木、水、火、土逐个讲一下，因为之前的报道是具体哪些人有一些体质特点，您也推荐了要参加的运动，这些网友都很关心的，大家想看看自己是属于哪一形，现在把五形五个大概介绍一下。池晓玲：

我们从木开始，木应的是春，木、火、土、金、水，木是春，火是夏，土是夏，金是秋，水形是冬，有一个夏，盛夏，是湿的表现。说到木的特点，首先要想到整个自然界木的情况，比如说夏天到了，江南一代杨柳随风飘，人的外表皮肤就有一点苍色，这一类人头小一点，脸长一点，肩臂比较宽，比较挺直，但是他的身体又比较小，手脚很灵活，这种人气质特点是什么呢？比如说这个人非常有才，劳心，对外界事物反应很灵敏，这种人比较多虑，但是做事非常勤劳，这对时令的适应耐春夏，春夏对他特别好，不耐秋冬，如果感受到秋冬的寒冷之气就不舒服 主持人：

就像是树的特性有所结合，春天发芽、夏天长大，到秋冬叶子就落了。池晓玲：

对。像这种人，比如说接下来季春最后的一个节气是清明，清明节马上就要到了，清明节的气侯特点，我们老在说清明时节雨纷纷，降雨相对多一些，虽然不断的降雨，但是它的天气是不断的热起来，一场春雨一度热，还是刚刚说的阳炽阴伏，刚刚说到木形人的身体特征，还有对事物的认识，这种人的养生特点，木形人的体质容易出现阴虚，容易出现上火。今天早上门诊上有一部分患者说前两天吃了药好是好，但是最近喉咙痛，到了晚上3点就睡不了，这还是顺应季节的变化，我今天早上跟学生讲，你们看这个人在五形人中属于哪一形，大家根据这个特点就说这个人属于木形，我们辨别说可能他是属于阴虚型的，或者是肝郁脾虚，学生说应该给他滋阴清热，要补肾水，肾水才能顺应春季气侯的条件，生发。有时候冬天使劲的进补，学生说干什么？我们说冬灌，就希望来年的春天能够生机勃勃，发也要有后劲。一般像木形人容易出现伤阴的表现，容易出现头痛，头晕，喉咙痛这一类的表现，有些人说，最近头晕是不是血压不正常？其实每一个气侯的特点对不同属性的人，出现一些表象在某种程度上也是顺应这个季节的变化，这时候稍微的调整就好了。大洋网友：

前几天天气很潮湿，感觉不爽，有点压抑和忧郁，以前也看过这类的节目，觉得自己属于木形人，怎么养生和调理呢？ 池晓玲： 这段时间，在清明节的前后，他自己觉得自己是木形人，这时候应该早睡早起。主持人：

他现在主要是情绪上的特点反应，比如说压抑、忧郁，不会喉咙痛。池晓玲：

这种说明冬季的养生中有一些不当的地方，没有注意，这时候出现情绪的压抑，或者觉得很烦闷，这时候容易出现这种情绪，或者还会想很难让人理解，觉得这人老是跟我过不去。主持人：

好象春天人的情绪不是太稳定，包括上火也好，喉咙痛，或者情绪上碰到一点事容易着急，也容易冲动。池晓玲：

会。春天的养生，老祖宗说春三月为之晨发，都是一派生机，生发的时候是变的，不是静的，在动态当中，在变的过程中是普遍的，是共性的，怎么变？是个性的，是因不同的人而出现不同的表现，比如说木形人就容易出现情绪的变化，或者是睡不好觉，头晕、头痛、喉咙痛，甚至会出现，有一些朋友告诉我说深更半夜睡不着，4点钟正是肝气生发时，这时候容易醒，肝生理是体阴而用阳。尤其是木形人，木形的体质容易出现阴虚，这个季节是阳炽阴伏的特点，这时候就出现刚刚说的这种症状，养生是什么呢？无外乎是饮食、起居和睡眠。把这些做好就行了，养生就是我们怎么调整自己的生活规律和作息规律。主持人：

是否可以了解从内外结合，外保持自己的生活规律，休息，内从饮食来控制。池晓玲：

对。饮食、情绪方面引导自己，刚刚说到木形朋友，一定要早睡，不要熬夜，不要到了晚上还劳作，这时候就是肝气散发太过，这时候就出现烦，白天大家都干活他自己体能就不行了。主持人：

可能是情绪低落，或者是身体疲乏，或者说是春困？ 池晓玲：

对。因为生发过的，如果再不补给，那会很困难。主持人：

如果要养的话，有什么比较好的方法？比如在汤水和饮食方面有什么注意的？ 池晓玲：

我稍微打断一下，睡觉一定要早睡，一定要睡好子午觉，子午觉是11点-1点一定要睡好。它是以顺养肝气，这么做你看早睡早起觉得不大碍事，这种季节这种做法就是顺样肝气，这很重要，在门诊的时候老跟患者说，一定要睡好觉，什么时候睡，什么时候起，别人认为这人怎么婆婆妈妈的，其实是顺势利导。这种季节多参加一些郊游、踏青。保持情绪开朗、乐观。顺说起来容易，但是要知道怎么做才有意识的调整自己。运动上可以打太极拳，散布、踏青都可以，春天的养生是披发缓行，形体要比较舒缓，如果做一个运动，弯着头把脚弯过来，这算是舒缓吗？这就不太适应了，如果太过以后就谈不到舒了，还是要掌握一个度。还有一个比如说像散步，每天抽时间散步，春天踏青都是很重要的。主持人：

这种运动方式还是帮助你的心理和情绪上的舒缓。池晓玲：

让你全身都达到舒缓，像在皇帝内经中就讲到春季的养生，讲到披发缓行，以调理脾胃为主，适当作为补津益肝肾。大洋网友：

我属于肝肾阴虚证，即头晕眼花，目涩而干，耳鸣耳聋，腰酸腿软，足跟痛。请问应该如何保健？吃些什么好？ 池晓玲：

那我们就要滋补肝肾了，可以用香附菊花饭。还可以用菊花枸杞粥，这时候适当加香附，还可以菊花、枸杞粥，还有一个是太子参、大枣、陈皮茶，还有枸杞叶、瘦肉汤对他来说也比较好，还有一个是桑椹白馒头，现在桑果是最好的时候，我可以把桑椹子30克，女贞子20克，旱莲草30克，鸡蛋500克，白糖50克，面粉2024克，这个作用是补益肝肾的作用。还可以用太子参15克、大枣5克、陈皮茶3克煎汤，去渣代茶。这个时候桑椹果出来了，可以用枸杞、桂圆肉炖水喝也很好，桑椹果对他来说是比较好的。主持人：

木形人还有什么补充的呢？ 池晓玲：

平时可以多吃补益肝肾的食物，比如说枸杞、核桃、花生、大枣、桂圆、虾、鱼、肉、蛋都可以。主持人：

这种季节你需要什么就可以自己吃。池晓玲：

我只是给你一个方子，你就可以变化无穷了，春季是生发的季节，对于木形人容易出现阴虚火热的情况，这时候就要滋阴，滋阴有哪些食物呢？我刚刚说了有很多，比如说早上起来可以煮一点太子参、大枣、陈皮茶就可以，或者是自己有枸杞、桑椹果放一点桂圆熬一点茶出来，现在桑椹果很多，现在是桑椹果成熟的季节。主持人：

大家对自身的状况有一个了解，也不是说有一点喉咙痛就去医院，其实跟季节有关，可能是自身的变化引起一些毛病。池晓玲：

对。掌握了这个规律可以自己调理一下，或者没有出现这个毛病，自己知道这个季节，身体状况，就在饮食上稍微调整一下。主持人：

比如说我们坐在这里整天乏力春困，可以根据自己的感觉进行调整。池晓玲：

对，养生的东西就是了解自己，了解自然界的变化规律就可以适当的调整，我们家里面，外公外婆爷爷奶奶他们有时候还是很注意的，比如说到了冬季该吃腊八粥，为什么？比如说到了冬天要吃点刷羊肉，这有一定的道理，有一些地方南北的饮食不一样，但实际上是一方水土养一方人。夏天吃苦瓜，在全国哪个地方都是一样，喝绿豆汤，一定不会再冬天喝绿豆汤。主持人： 现在木形人基本都讲了。池晓玲：

对。木形人的特点、精神、运动方面怎么调理，饮食注意什么，介绍了药食自己适合的搭配。主持人：

春季进入尾声，到了夏天我们要做什么准备，夏天跟哪一种类型比较结合？ 池晓玲：

和火形比较接近。火形人的皮色比较红、赤，有火的特性，肌肉和肩膀比较丰厚，脸形比较瘦，尖，头比较小，手足小，但是步伐很稳重，对事物很敏感，他走路时有一点摇，性格很讲义气，对财不是很看重，跟古代侠客有一点像。对有一些事情比较多虑，认识事物比较清楚，还爱漂亮，性情比较急，对时令耐春夏，而不耐秋冬。这时候是阳炽阴伏的特点，火形人就容易出现阳气躁动的情况，容易出现高血压，脑血管意外的情况，这时候要注意调和阴阳之气，保持乐观、平静的心情，不要太急躁。池晓玲：

木要是按照母子关系讲，木生火，木和火是一个母子关系，木和火都容易伤阴，都容易出现阴虚、火旺、火盛的表象。火形人第一要注意早睡，保证足够的睡眠，同时要顺应自然界阴阳变化，顺养肝气，在心情方面要避免喜怒太过。主持人：

等于要喝绿豆汤，要下火。池晓玲：

对。运动方面，火形人避免剧烈的运动，可以做一些动静结合的运动，有一些运动可以调节一下，如果太剧烈会伤阳气。火形人多吃新鲜的蔬菜、水果，还可以吃枸杞、核桃、芝麻、鱼、还有一些淮山药等，一进入夏季的时候，这时候喜欢吃一些菊花、枸杞粥，其实也很容易，用菊花、枸杞、淮山、大米（粳米），粳米洗干净之后放入沙锅，开火、煮之后把汁拿进去，然后跟米进行炖。主持人：

下面说说土形人，土形人的特点是什么呢？ 池晓玲：

是属于比较平和的，属于健康的，他的身体什么样的情况都能适应，一调整就好了，不容易出现阴阳的偏颇，四个季节基本都可以应付，但是有一点容易出现痰湿，这种人有一个特点，就是肚子比较大，有一个朋友跟我开玩笑说，池医生，我们脂肪肝的人是不是都是土形人，我说概率比较高。他还是与体质的特点有关系，比如说木形人，中医讲胖人多痰湿，你还不算胖，我发现大部分土形人对来说胖一点。主持人：

有些人可能还没有到个阶段。池晓玲：

土形人的特点，比如说皮肤，按照刚才木形和火形人看，土性人的皮肤相对黄一点，面比较圆，头大、肩膀比较壮，肚子大，大腿、小腿比较壮士，肌肉也比较丰满，最大的特点是上、下比较均匀，这种人内心比较安定，助人为乐，人家说这个人心宽体胖。这种人比较喜欢交接朋友，比较乐意帮助人，就显得祥和安定，中医来讲相由心生，人的外貌和内在变化还是有关系的，这种人对时令的适应，大部分是耐秋冬，不耐春夏，到了春夏就容易出现一点小毛病，就说你这个土形人，养生的要点，容易出现有时候肚子不舒服，或者是容易出现是不是我怎么吃得不对拉肚子。主持人：

这段时间有时候会拉肚子，有时候消化不良，感觉腹胀。池晓玲：

对。在这个时候我们应该注意疏肝扶土，要固一下皮土，稍微的调理一下肝肾。要早睡早起，顺应春季的生发，运动上可以参与体育锻炼，运动量不要太大，不要出大汗，如果出大汗会上及阳气，运动上保持一个度就行了，正好运动以后不劳累就行了。而且在精神方面要积极乐观，不过土形人的心情就比较乐观，吃的方面吃一点豆类、奶类，蛋类以及各种新鲜蔬菜，比如说陈皮、山药、荠菜、蒜心，芝麻、枣类、玉米、花生等，如果药膳方面可选青陈皮、山药，我有一个朋友到春季老出现腹痛，腹泻，他自己就选了一个粥，选了青陈皮扁豆粥，他选的陈皮就是橘子皮洗干净晒干，有时候喝茶也放一点陈皮，结果他说，我这5、6年都没有出现这种情况，很舒服。主持人：

自己的身体自己最清楚，结合自己的情况做适当的调整，然后选择相应的陈皮、或者是其他的东西调整，这种是最好的。池晓玲：

像我周围有一些朋友在几年前，或者是十几年前特别注重这方面的调理，那时候我们还自己编了一个小册子说到二十四节气养生注意什么，比如说一个朋友的妈妈就对号入座，到那个时候就给他四个儿女调整，到最后各自成家了，他们就知道这个季节注意什么，到最后就说，我们现在不用这个小册子，现在知道这个季节我的身体状况，我就自己可以调整，我就发现健康养生了解他的法，我们就可以变化无穷了，真的是这样。主持人：

只要找到相应自己的特点，比如说我找到自己土形人的特质，按照您介绍这么多中药，觉得这个味道好一点，选择一个自己喜欢的东西，慢慢也是从生活中总结出来的经验。池晓玲：

我们有一个肝硬化的朋友，真的是从患者到朋友，学生都很了解他，开始的肝硬化很厉害，当时他吃了很多药，那个人很瘦，他问我老是吃药，我也很难受，你能不能介绍食物吃呢？我当时想食物如果介绍1、2种一直吃，那饮食就偏食了，我们自己有一本书，我们编了药膳食疗大全，你把书拿来，每一季我来帮你勾，到那个季节就给他一大堆吃，他说这么多我怎么弄，我说这不是让你一下子都吃，你选择自己喜欢吃的，或者制造方便的，最适合你的，他说我们到厨房就放在那，我太太也帮我弄，我媳妇就帮我弄，最后他说，到夏天吃这个方最好，到秋天吃那个方最好。他自己就知道了，我说这就对了，我们的目的就达到了，不是给你一方而是给你一法。主持人：

那金形人呢？ 池晓玲：

金形人的皮肤比较白，而且形体比较瘦小，肩臂宽，脸比较方，而且鼻直、口阔、四肢比较清瘦，动作敏捷、呼吸平缓，说话比较少，但是语不惊人誓不休，这种人心胸比较宽阔，富有远见，而且稳重，组织力比较强，为人也很敦厚，这种人对时令的适应是耐秋冬，不耐春夏，他要感受到春夏之气就容易生病，土生金，所以土和金有一点相近的地方，这时候清明时节肝气比较旺，容易木反悔金，容易影响金，一到春季受风就容易感冒、过敏，金形人在这个季节还是很难过的，容易身上痒，感冒、过敏，这时候的调养除了梳肝健脾、培土生金，还要适当润肺、调肝肾。大洋网友：

中医有“肝生心,心生脾,脾生肺,肺生肾,肾生肝;肾克心,心克肺,肺克肝,肝克脾,脾克肾”之说，意思是五行相生相克。此说法有无科学道理？本人肝不好，能不能损肺养肝？ 池晓玲：

不能这么讲，这里讲的相生是一种生理，而它的相生相克是比较正常的，如果光生不克，意味的长，就像我们在这儿坐，还要有监督，这样才平衡，相生相克是为了达到平衡。主持人：

这位网友的理解有一点错误，损肺养肝。池晓玲：

他的五行跟大气的武器一样，风寒暑湿燥火，像人心火特别旺，这时候是不是要梳一下肝，让他不要太旺，因为木和火的关系是相生的关系，这时候适当的让肝木稍微弱一点，心火自然也会弱一点。主持人：

也是通过这个来克制。池晓玲：

对。如果阴虚生火生热，可以滋补肾水来达到水火平衡的目的。这个是比较复杂的思维，比如说1+1就等于2，这个就不是1+1等于2，可能就不等于2。主持人：

它其实只是一种调整两者之间的平衡度？ 池晓玲：

对。比如说他的肝不好，我们就应该看是肝阴不足还是肝气不达，他讲的肝是我们讲的中医理论体系中讲的肝气还是讲的肝脏，现代医学解剖位置的肝脏。主持人：

最后说说水形，您怎么看？ 池晓玲：

广东你说不是很寒冷也冷。主持人：

这两年好象比往年冷一些。池晓玲：

相对来说，在广东，有人就说到吃在广东，广东人是最讲究吃的，煲汤，喝茶都很讲究，为什么？有时候跟老师聊，他们也讲，广东地区按照养生就说，春生、夏长，秋收，冬藏，时间相对来说短一点，春生、夏长的时间相对来说比较长，所以他们说到，广东人为什么老煲汤呢？其实这也是应着一方水土养一方人，因为一直在生长，一直在外泄，那你一定要补养。主持人： 比如说北方的冬天藏需要储备能量等待春天的生长，而广东生长能力长一些，而冬天藏时间短，所以要不断的补。池晓玲：

对。这个很有道理 主持人：

这个一说就能明白，今天池医师也讲了很多五形这方面的知识，也回答了网友的一些问题，我想网友也可以结合自己的特点找自己是哪一形的人，像池医师说的，自己了解自己的特点，自己调养好自己。今天谢谢池医师。池晓玲：

谢谢主持人给我这么一个机会，也谢谢网友。主持人：

希望网友这么耐心在这里听我们讲，如果有什么好的建议和方法也可以反馈给我们。池晓玲：

对啊。主持人：

这期的节目到此结束，再见。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找