

寒露：秋中之秋，防燥养收

本报记者 王美华

二十四节气里的
中医养生之道

“寒露惊秋晚，朝看菊渐黄。”当草木上莹莹的露水透着几分寒意，菊花渐渐黄艳夺目，伴随着片片飘落的树叶，寒露来到我们身边。

今年10月8日为寒露日。时至深秋，蝉噤荷残，芦荻轻飞，桐残叶黄，千里铺霜，从南到北，山川间色彩斑斓，秋色深深浅浅，淡妆浓抹总相宜。



寒生露凝，南北俱秋

寒露是二十四节气的第十七个节气，秋季第五个节气。公历每年10月8日前后，太阳到达黄经195度时，即为寒露日。

寒露是二十四节气中最早出现“寒”字的节气，《月令七十二候集解》记载：“寒露，九月节。露气寒冷，将凝结也。”露珠冷寒而欲凝结，放出微微寒光，“寒露”之名由此得来。古人喜欢用露水来表示秋之深浅，于是有了“露水先白而后寒”的说法，如果说白露是炎热向凉爽的过渡，那么寒露则是凉爽向寒冷的转折，此时气温较白露时更低，地面露水更多，触手冰凉，快要凝结成霜了。

寒露有三候：一候鸿雁来宾；二候雀入大水为雉；三候菊有黄华。白露一候为“鸿雁来”，也就是说，白露时节大雁就开始南飞，到了寒露，最后一批雁群还在南飞的路上，由于先至者是“先到为主”，后来者即为“宾”，一个“宾”字，表明了先后之别；深秋天寒，在河湖之滨觅食的雀鸟不见了，古人看到海边突然出现很多蛤蜊，并且贝壳的条纹及颜色与雀鸟很相似，便以为是雀鸟变成的；“寒露百花凋”，菊花却带着“满城尽带黄金甲”的凛然英气竞相开放，花盆怒张，花瓣绽放，自成秋日里一方美景。

寒露时节，南岭及以北的广大地区均已进入秋季，东北进入深秋，白云红叶，偶见早霜，西北地区已进入或即将进入冬季，南方也秋意渐浓，气爽风凉，少雨干燥。“寒露洗清秋”，此时最标志性的景色便是“碧云天，黄叶地”，空气中弥漫着清冽而明净的味道。

俗语说“一重秋风一重冷，一场秋雨一场寒”。寒露时节，自然是秋天中的秋天，随着气温的下降，“草木荣华滋硕之时”渐成往事。谚语说“不怕霜降霜，只怕寒露寒”，寒露是从立秋到霜降整个秋季中气温下降最快的节气，从秋天开往冬季的“列车”进入了高速轨道。

“寒露时节人人忙，种麦摘花打豆场。”寒露时节，秋收和秋播都到了最后关头，不仅秋粮和棉花、大豆要抓紧收割，冬小麦也要及时播种。南方地区也寒意渐长，农民们要抓紧播油菜、种蚕豆，开始给作物保暖。

“寒露期间，时有冷空气南下，昼夜温差较大，民谚说‘白露身不露，寒露脚不露’，此时要收敛体内的阳气。”首都医科大学附属北京中医医院生殖中心副主任医师韩强介绍，寒露后就不能再“秋冻”了，夜晚温度会降得更低，因此要特别注意保暖，不要赤膊，以防凉气侵入体内，此时尤其要注意脚部的保暖，不能再穿凉鞋、裸露双脚，以防寒从足生，除了要穿保暖性能好的鞋袜外，还要养成睡前用热水泡脚的习惯。此外，寒露时节，燥邪正盛，养生需注重养阴防燥、润肺益胃。

观叶赏菊，朝盐晚蜜

寒露时节，往往和我国传统的重阳节相遇。重阳自古就有登高的习俗，“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”，人们在此时邀约亲朋，登高望远，不仅是为了欣赏秋水长天的美景，更寄托着游子思乡怀亲之情。由于天气渐冷，树木花草凋零在即，人们也把此时登高叫作“辞青”，与春日“踏青”相对。寒露也



近日，位于辽宁省本溪市本溪满族自治县东营坊乡南营坊村的老边沟景区在晨雾中美不胜收。

李坚强摄（人民视觉）

是赏红叶的好时节，“霜叶红于二月花”说的正是此时美景——登高而望，极目远眺，红叶如霞，满山林尽染，展现着季节转换的万千气象，令人神清气爽、耳目一新。

九九登高，还要吃花糕，因“高”与“糕”谐音，寓意“步步高升”。花糕主要有“糙花糕”“细花糕”“金钱花糕”等，其中“细花糕”有三层、两层不等，每层中间都夹有较细的蜜饯干果，如苹果脯、桃脯、杏脯等。

寒露所在的农历九月又称“菊月”，此时百花凋零，菊花却开得飘逸潇洒，正是赏菊的好时机。“不是花中偏爱菊，此花开尽更无花。”菊花经霜耐寒，自古便受到文人墨客的喜爱，被赋予素雅、淡泊、高洁、悠然等多重意义，与梅、兰、竹并列为“花中四君子”。寒露时节，人们还有酿制菊花酒的习俗。菊花酒是由菊花加糯米、酒曲酿制而成，古称“长寿酒”，其味清凉甜爽，有养肝、明目、健脑、延缓衰老等功效。

在江南地区，寒露前后有“秋钓边”的习俗。此时天气已告别炎热，气温下降迅速，深水处太阳已晒不透，使得鱼儿游向水温较高的浅水区觅食，此时钓鱼更易有收获。俗话说“西风响，蟹脚痒”，此时雌蟹饱满、黄膏丰腴，正是吃母蟹的最佳季节，等到农历十月以后，便是吃公蟹的最好时候了。

寒露到，天气由凉爽转向寒冷。“根据中医‘春夏养阳，秋冬养阴’的四时养生理论，这时人们应养阴防燥、润肺益胃。”韩强说，古人云“秋气燥，宜食麻，以润其燥”，芝麻具有润肠通便、健胃保肾等功效，民间有“寒露吃芝麻”的习俗。在北方地区，寒露节气前后，芝麻球、芝麻酥、芝麻绿豆糕、芝麻烧饼等十分流行。

“寒露后，雨水渐少，天气干燥，许多人会继续出现中医上所说的‘凉燥’症状，即咽干、鼻燥、皮肤干燥等。”韩强介绍，为防秋燥，可采取“朝盐晚蜜”的饮水方法，即白天喝点淡盐水、晚上喝点蜂蜜水，这样既能有效补充人体所需水分，还能起到润肺、养肺的作用。日常饮食应在平衡饮食五味基础上，根据个人的具体情况，适当多食甘、清淡、滋润的食物，如秋梨膏、柿子、柑橘、桃子、香蕉等，既能生津止渴、润肺清心，又能利肠解毒、静心安神。此外，还可适当多食用糯米、粳米、乳制品等柔润食物，这些食物不仅营养丰富，还能滋阴润燥，帮助身体适应季节的变化。同时多饮汤水、不喝凉茶，少吃辛辣刺激、熏烤类食品。



近日，河北省遵化市兴旺寨镇西达峪村农民在山地果园收获秋桃。

刘满仓摄（新华社发）

扫除积郁，规律作息

秋季历来是文人墨客诗兴大发的时节。“袅袅凉风动，凄凄寒露零。兰衰花始白，荷破叶犹青”，白居易感叹荷叶虽残依然带绿的寥落景象，令人想起李商隐的那句“留得残荷听雨声”，不禁感叹时光的流逝；“新开寒露丛，远比水间红”，韩愈通过描绘木芙蓉与水芙蓉的对比，盛赞其不惧晚秋里寒露节气的清寒；“客程殊未已，岁华忽然微。秋桐叶下，寒露新雁飞。远游起重恨，送人念先归”，孟郊见秋意阑珊，情不自禁动了归心；“草色多露露，虫声似故乡。清秋无限恨，残菊过重阳”，李颀听着虫鸣声声，恰似故乡的虫鸣那般熟悉，秋日里的思念与孤寂显得格外漫长……

寒露后，昼渐短，夜渐长，日照减少，风起叶落，草木枯槁，人们容易情绪低落，易于伤感，有些人甚至出现季节性抑郁。“中医认为，易发怒、脾气暴躁、焦虑情绪都会大动肝火，对养阴不利。”韩强提醒，此时要学会潜藏情志，当出现紧张、激动、抑郁等情绪时，学会及时调整，多参与社交活动，与亲朋好友相聚，分享生活的点滴，宣泄积郁之情，培养乐观豁达之心。

《诗经》记载“七月流火，九月授衣”，这里的“九月”指农历九月，此时天气转凉，人们需要添加衣物以御寒。”韩强介绍，寒露时节，自然界中的阳气收敛、沉降，到了保养阳气之时，人们的起居时间也应当做相应调整。中医认为，规律的作息习惯有利养阴，因为睡眠不足容易损耗阴血，寒露起居宜早起以舒达阳气。起床可适当多躺几分钟，舒展活动一下全身，对预防血栓形成也有积极意义。寒露节气寒气袭人，既要防止受寒感冒，又要常开窗户，保持室内空气新鲜。

寒露也是锻炼身体的好时机。韩强提醒，此时秋高气爽，可根据个人情况选择不同的运动项目，如登山、徒步等，不仅能增强体质，还能亲近自然，令人心旷神怡。但需注意，运动不宜过量，以免出汗过多，耗伤阳气。

寒露已至，秋夜渐凉，愿君多珍重，在这橙黄橘绿之时，让我们遍赏秋天最美的模样。



扫码观看
更多精彩内容

医保基金监管关乎老百姓看病就医的“钱袋子”。国家医保局、国家卫生健康委、国家药监局近日联合公开发布《关于建立定点医药机构相关人员医保支付资格管理制度的指导意见》，对医保支付资格管理进行了明确要求。

什么是医保支付资格管理制度？将对当前医保基金监管起到什么作用？不久前，国家医保局召开新闻发布会，进行相关解读。

“驾照式记分”遏制医保基金滥用

当前，医保基金监管形势依然严峻复杂，基金使用环节欺诈骗保违法违规行为仍时有发生。医务人员手握处方“一支笔”，是维护医保基金安全的重要力量。

国家医保局基金监管司司长顾荣表示，医保支付资格管理制度是在医保协议管理的框架下，从医保支付这一关键环节入手，对定点医药机构相关人员实行“驾照式记分”。

指导意见明确，对违法或违反服务协议的定点医药机构的相关责任人员，在对定点医药机构作出行政处罚或协议处理的基础上，由作出处理的部门认定相关责任人员的责任，根据行为性质和负有责任程度等相关责任人员进行记分。记分档次分为1至3分、4至6分、7至9分、10至12分。

顾荣介绍，一个自然年度内记分达到9分的，将暂停其医保支付资格1至6个月，暂停期内提供服务发生的医保费用不予结算（急救、抢救除外）。一个自然年度内记分达到12分的，将终止医保支付资格，终止期内所提供服务发生的医保费用不予结算。其中，由于小的违规行为累计记满12分的，终止之日起1年内不得再次登记备案；一次性记满12分的，终止之日起3年内不得再次登记备案。

指导意见要求，各省级医疗保障部门三年内逐步将相关责任人员纳入记分管理，确保平稳落地。探索将相关人员医保支付资格管理纳入医疗保障信用管理体系。

“监管到人”提高精准性

今年以来，国家医保局加大飞行检查力度，通报多地多起涉嫌欺诈骗保案例。

国家医保局副局长颜清辉表示，近年来，医保基金监管力度不断加大，但定点医药机构违法违规使用医保基金行为依然屡查屡犯、屡禁不止，传统监管模式只能处罚医疗机构、无法“监管到人”“处罚到人”是重要原因。

“通过建立医保支付资格管理制度，将监管触角延伸至具体责任人，对违规责任人进行记分管理，突出了监管的精准性，让违规者付出应有的代价，能有效遏制医保基金滥用现象。”颜清辉说。

顾荣介绍，相关措施将实现全国联网联动。一旦在一家定点医药机构被暂停或终止医保支付资格，在其他定点医药机构也将被采取相应措施。在一个区域被记分处理的，信息会在全国共享，实现跨机构、跨区域联动。

此外，将建立“一人一档”。“从长远考虑，我们将为定点医药机构相关人员建立‘一人一档’医保诚信档案。每个人都将获得唯一身份代码，这个代码在全国医保系统就如同个人身份证一样，是终身唯一的，不随户籍地址、居住地址而变化。”顾荣说，每个人也将拥有自己的医保诚信档案，全面记录其记分情况以及其他遵守医保相关法律法规的情况，伴随其整个职业生涯。

“三医”协同形成监管合力

医保基金监管，离不开医保、医疗、医药“三医”协同。顾荣表示，医保部门将把记分和暂停、终止人员有关情况通报卫健部门和药监部门，由其按照职责对相关人员进行进一步加强管理，共同形成监管合力。

国家卫生健康委医政司副司长邢若齐表示，国家卫生健康委把规范医疗机构行为、维护医保基金安全作为《2024年纠正医药购销领域和医疗服务中不正之风工作要点》的重要内容，着重加强监督检查。将组织开展高额异常住院费用病例核查工作，建立分级分层监控、追溯和穿透式监管、持续监管的长效机制，规范诊疗和收费等行为。将以依法依规使用医保基金为重点，组织开展大型医院巡查工作，督促医疗机构完善内部管理。

此外，在前期配合国家医保局共同制定了本年度飞检工作方案和典型问题清单的基础上，继续配合国家医保局组织做好违法违规使用医保基金典型案例通报和警示教育。

药品是医疗卫生服务的重要保障。国家药监局药品监管司副司长周乐表示，国家药监局完善法规制度，夯实药品监管的基础；强化生产环节的监管，深入开展药品安全巩固提升行动；强化药品经营环节监管，加大对药品网络销售的监测力度，坚持线上线下一体监管。

“国家医保局积极加强与国家卫生健康委、国家药监局等部门的协作，把建立医保支付资格管理制度作为完善医保基金监管制度体系的重要一环，全力推进实施。”颜清辉说。（新华社记者 徐鹏航）



近日，航空总医院在院门诊楼西侧广场开展“2024年服务百姓健康行动”大型义诊。来自呼吸与危重症医学科、心内科、神经内科等学科专家和多个专科护理团队，为居民免费提供诊疗咨询、健康指导、急救培训以及测血压血糖、伤口护理等服务。

张建房摄