

# 霜降：秋已向晚，平补御寒

本报记者 王美华

中医养生之道  
二十四节气里的

“秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为霜。”当清晨窗棂上出现凝结的白霜，当五彩缤纷的落叶从树梢飘落，伴着渐寒的秋风，秋天的最后一站——霜降到了。

今年10月23日为霜降日。此时，金风飒飒，银霜沉沉，千里沃野上，枫树、黄栌等树木经秋霜洗礼变为橘红色，正所谓“霜叶红于二月花”，漫山如火似锦的耀眼热烈，仿若一幅幅色彩斑斓的水彩画。在绚烂的秋色中，冬季的脚步渐行渐近。



霜降将至，广西壮族自治区贺州市平桂区黄田镇广大农民抢抓农时抓紧晚稻收割，确保粮食颗粒归仓。

黄旭胡摄（人民视觉）



10月19日，在江苏省如皋市城南街道肖陆村农家书屋，小朋友赏菊花、学习霜降节气习俗。

徐 慧摄（人民视觉）



气肃而凝，露结为霜

霜降是二十四节气中的第十八个节气，也是秋季的最后一个节气。公历每年10月23日前后，太阳到达黄经210度时为霜降。此时，天气凉，昼夜温差增大，空气中的水汽凝华于地表和植被，形成细微的白色冰针或六角形霜花，故名“霜降”。

气象学上，一般把秋季出现的第一次霜叫作“早霜”或“初霜”，把春季出现的最后一次霜称为“晚霜”或“终霜”，从晚霜到早霜的间隔时期，就是无霜期。《月令七十二候集解》记载：“霜降，九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”“霜降始霜”反映的是黄河流域的气候特征。就全年霜日而言，青藏高原上的一些地方即使在夏季也有霜雪，年霜日在200天以上，是我国霜日最多的地方；在气温较高的南方地区，初霜可能要到隆冬时节；在塞北的大兴安岭地区，8月底便可见霜。

霜降有三候：一候豺乃祭兽，二候草木黄落，三候蛰虫咸俯。深秋时节，兽类捕猎为越冬准备食物，食用之前先把“战利品”摆放整齐，就像在“祭兽”，在古人看来，这与“獾祭鱼”“鹰乃祭鸟”一样，是鸟兽们心有敬畏、心存感恩的虔诚祭祀。时至暮秋，草枯萎了，叶凋落了，冬天即将来临，蛰虫们都关闭了门户，安居在洞穴深处，准备进入冬眠状态。

“寒露不算冷，霜降变了天。”进入霜降节气，天气渐寒，风干物燥，深秋景象愈发明显，我国黄河流域已经出现白霜，千里沃野上可见莹莹冰晶。随着冷空气更加强势，温度迅速下降，预示着冬天即将到来。

农谚有云：“霜降见霜，米谷满仓”。对于农人来说，霜降是一年中收获、播种的最后时节。此时，北方大部分地区已在秋收扫尾阶段，即使是比较耐寒的葱，也不能再继续生长了，因为“霜降不起葱，越长越要空”；而长江流域正值冬麦播种的黄金季节，江南华南田间的稻谷丰收在望。

“霜降是秋季的最后一个节气，天气日益转冷，早晚温差较前更为明显。”首都医科大学附属北京中医医院心血管科副主任医师胡馨介绍，秋季主气为“燥”，降雨显著减少，气候越发干燥，人体容易出现口干、咽干、大便秘结等不适，此时养生当以平补润燥、强身御寒为重点。

橙黄橘绿，经霜更甜

“一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。”时值霜降，大自然慷慨地赠予人类各种美味，古人早在诗中吟咏：王冕青柿膏蟹，“露深花气冷，霜降蟹膏肥”；苏轼偏爱鲈鱼，“田深狡兔肥，霜降鲈鱼美”；苏轼中意秋梨，“霜降红梨熟，柔柯已不胜”……这个时令的恩物令人大饱口福。

民谚有云，“霜降橘甜”“不经霜打，柿子不甜”“霜打白菜赛羊肉”……人们发现，霜打过的葡萄，会更加甘甜多汁；经霜的柿子，会更加香甜软糯；霜打的蔬菜，味道也更好。霜打后的果蔬之所以格外甜，主要是因为植物在应对低温环境时，通过一系列生理和代谢反应，将淀粉转化为糖

分，同时减少了一些苦味物质的合成。这些糖分的积累不仅有助于植物抵抗寒冷，也让人们在食用时感受到更甜美的风味。

“露脆秋梨白，霜含柿子鲜。”霜降期间，很多地方都有吃柿子的习俗。有的地方认为，霜降吃柿子可以御寒保暖，过冬时不容易感冒；有些地方则认为霜降这天吃柿子是为了预防冬日嘴唇开裂。实际上，柿子一般都是在霜降前后完全成熟，此时的柿子不仅皮薄、肉多、味美，还富含胡萝卜素、核黄素、维生素等微量元素。“柿子美味，但不要多吃，也不要空腹吃，以饭后吃柿子为宜。”胡馨说。

胡馨介绍，霜降时节北方天气干燥，养生重点在平补润燥，防秋燥首先应该增加每日的饮水量，饮食上要遵从少辛多酸的原则，因为酸味的食物有助于收敛肺气，而辛味的食物则会导致肺气散失。因此，要适当减少辛辣食物的摄入，尤其是辛辣的火锅和烧烤，以避免身体“上火”，多吃酸味、滋润的食物，比如梨子、柑橘、葡萄、银耳、百合等等。

霜降是冬季的前奏，民谚有“一年补透透，不如补霜降”“补冬不如补霜降”的说法。霜降这一天，闽南等地流行吃鸭子“贴秋膘”，广西一些地方则要吃牛肉，山东等地霜降期间爱吃萝卜，有些地方还有“煲羊肉”“迎霜兔肉”等食俗，都是希望在即将到来的冬季使身体更强壮、更健康。

“从前夏季天气炎热，经过一夏的辛苦劳作，人们会变得消瘦，没有精神也没有力气，因此秋季需要多添点油水。但是现在咱们生活条件大大改善了，许多人体力活动不足，所以不建议盲目‘贴秋膘’，要知道，这‘秋膘’贴上去容易，要想摘下来可

就难了。”胡馨提醒，霜降讲究的是“平补”，不宜补得过重、过多，例如，山药、芡实、栗子、莲藕等都是此时节健脾进补的佳品。

舒展肺气，秋冻得法

“山明水净夜来霜，数树深红出浅黄。”霜降时节，菊花盛开、枫叶变红、银杏转黄，真是一个“流光溢彩”的节气。

民间有霜降登高习俗。“登高望远，可以缓解工作和生活的压力。”胡馨说，三五好友行走山间，共同享受户外活动的乐趣，还能通过运动来促进身体的新陈代谢，增强心肺功能，宽胸开怀，舒畅气机，促进气血流通。

霜降时节正是秋菊盛开的时候，古有“霜打菊花开”之说，赏菊花也就成为霜降这一节令的雅事。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喜爱。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。南朝梁代吴均的《续齐谐记》上记载“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。

我国各地的秋天普遍不长，华北、东北普遍在50天左右，较长的西南地区大概在70至80天。在炎热漫长的夏季和寒冷冗长的冬季之间，凉爽美丽的秋季显得短暂而珍贵，秋季也成为历代文人墨客咏诗颂词的季节。“霜降水痕收，浅碧鳞鳞露远洲”，苏轼记录下晚秋的渺渺景色，带给人们的依然是旷达和从容：“风卷清云尽，空天万里霜”，元稹描绘

了霜降时节天空的高旷和万物萧瑟的状态，让人感受到深秋的寂寥与肃杀；“霜降水返壑，风落木归山”，白居易的诗句则引人深思，应时而荣，顺时而凋，叶落归根是生命的轮回，生活的哲学也蕴藏其中，知万事周而复始，知万物生生不息，则不必逢秋寂寥，即便一年硕果已尽，也可微笑向寒，平静候冬。

“霜降过后昼短夜长，自然界中的阳气收敛、沉降，此时正是保养阳气之季，人们的起居时间应顺应时令，早睡早起。”胡馨介绍，早睡可使肺气收敛，早起可使肺气得以舒展。保证睡眠充足，还可以缓解秋乏。民间说“春捂秋冻”，霜降时节穿衣也有讲究，此时上身可以依温度降低适当增添衣物，而下身可以略微缓一下增加，所谓“冻下不冻上”，但老年人、儿童、心脑血管病患者等人群不宜“冻”，健康人群也应注意“冻”得适度，尤其是脚、腹部、肩膀、脖子等关键部位仍需注意保暖，避免受寒。

秋将逝，冬将至，秋在成熟的尽头走近冬，冬的潜藏又是春的开始，大自然就这样孕育幻化生生不息。让我们抓住秋天的尾巴，再赏一回秋日美景，在绚烂的秋色中步履不停，迎接冬日的到来。



扫码观看  
更多精彩

## 《肥胖症诊疗指南(2024年版)》发布

本报北京电(申奇)近日,国家卫生健康委发布《肥胖症诊疗指南(2024年版)》,这是中国首部肥胖多学科诊疗的权威指南,着眼于进一步提高我国肥胖症诊疗规范化水平。

近年来,我国超重和肥胖人群的患病率呈持续上升趋势。作为慢性疾病中的独立病种及多种慢性性疾病的重要致病因素,肥胖症的诊疗引发公众广泛关注。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,按照我国标准,中国成年人(≥18岁)超重率为34.3%,肥胖症患病率为16.4%,6—17岁青少年儿童超重率和肥胖症患病率分别为11.1%和7.9%,6岁以下儿童的超重率和肥胖症患病率分别为6.8%和3.6%。

如何诊断肥胖症、哪种程度需要医疗干预?指南明确,肥胖症的诊断标准包括基于体质指数、体型特征、体脂比和儿童青少年肥胖症诊断标准四类。其中,在我国成年人群中,BMI(体质指数)达到或

超过28kg/m<sup>2</sup>(体重除以身高的平方)为肥胖症。

指南强调,肥胖症的减重目标应进行分层设定,需综合考虑肥胖症的程度以及肥胖症相关疾病的风险和程度。对于大多数超重和轻度肥胖症患者,可设定为在3—6个月之内,至少将体重降低5%—15%并维持;对于中、重度肥胖症患者,可设定更高的减重目标。同时,减重的速率也需要关注,减重过程中需关注脱水、肌少症和内分泌系统的变化,建议每3—6个月对减重效果和代谢指标进行评估。

指南明确,肥胖症治疗有多种手段,主要包括:行为心理干预、运动干预、临床营养治疗、药物治疗、外科手术治疗以及中医治疗等。近年来,数字健康工具,如可穿戴设备、移动健康应用程序、远程监测设备等在肥胖症管理中得到研究和应用。在制定减重治疗方案时,应充分考虑患者心理预期,通过医患共同决策,综合使用不同手段,以期获得最佳治疗效果。

## 2024年中国罕见病大会在京举行 全国罕见病诊疗协作网医院达419家

本报北京电(记者王美华)记者从19日开幕的2024年中国罕见病大会获悉,截至目前,全国罕见病诊疗协作网医院总数达到419家,显著提升了罕见病的管理与诊疗水平;截至今年8月,本年度已有37种罕见病药物获批上市,其中多款境外新药或新适应症在中国实现全球首次获批;最新版国家医保药品目录今年落地实施的第1个月,谈判准入的协议期内37个罕见病用药惠及患者超22万人次。

“我国人口基数大,各类罕见病患者占比虽小,但绝对数已经达到2000多万。”国家卫生健康委党组成员、国家中医药管理局局长余艳红在会上介绍,国家卫生健康委通过制定罕见病目录、组建全国罕见病诊疗协作网、成立中国罕见病联盟等方式,推动罕见病防治能力不断提升,加快探索罕见病诊疗与保障的中国模式。

国家医疗保障局副局长

李滔介绍,国家医保局完善准入程序、推动准入谈判、优化供应保障机制,切实提升罕见病患者的医疗保障水平。仅2023年医保目录就新增15个罕见病用药,填补10个病种用药空白;医保平均为每人次罕见病患者减负5500元左右。同时,完善谈判药品“双通道”管理机制,建设医保药品云平台,整合药品生产、流通、使用等环节,解决罕见病患者购药信息差问题。

北京协和医院院长、中国罕见病联盟副理事长张抒扬介绍,目前国家第一批、第二批罕见病目录的治疗药物可及性超过60%,研发创新不断取得突破,专业人才队伍持续壮大,诊疗研水平快速提升。现在到北京协和医院就诊的罕见病患者,平均确诊时间从4年已经缩短到来院4周以内,医疗花费降低90%,通过社会各界的共同努力,罕见病知晓率从过去的31%提升到69%。



近日,小朋友在山东省青岛市李沧区李村河生态公园健身游玩。  
张 鹰摄(人民视觉)

2024中国镇痛周到来之际,专家提醒——

## 慢性病疼痛也是病,早防早治别“忍痛”

本报北京电(申奇)今年10月21日至27日是中国镇痛周。日前,“关注慢性病疼痛,共建‘无痛’社区”全国媒体沟通会在京举行。

疼痛,作为几乎所有人一生中都会经历的感受,其影响深远,然而大多数人对疼痛的认知却仍然停留在“只是一种症状”的层面,往往选择忍耐而非积极寻求解决之道。会上公布的《慢性病疼痛风险社区预防和管理倡议报告》显示,我国63.4%的中老年人普遍经历过慢性疼痛带来的疼痛问题,其中,类风湿关节炎、肿瘤、系统性红斑狼疮等带来的疼痛感最为强烈。中日友好医院疼痛科主任樊碧发表示,来就诊的中老年患者,疼痛发生多与慢性病密切相关。例如,因膝关节疼痛就诊的老年患者中,50%左右都是骨性关节炎。此外,慢性病共病越多,疼痛风险越高,疼痛程度也越高。

“随着年龄增长,免疫力下降,中老年人发生带状疱疹相关性疼痛的风险显著增加。”樊碧发介绍,伴有慢性病的患者发生带状疱疹后神经痛的风险高于健康人群,慢性病患者得带状疱疹后,感受到的痛感也更强烈。

如何更好地管理慢性病,远离疼痛威胁?对此,北京市东城区朝阳门社区卫生服务中心主任王红介绍,在慢性病防治方面,全民健康生活方式膳食行动倡导“三减三健”,即减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼。同时,注意饮食均衡和保持适度运动。除了管理好慢性病本身,还需要积极预防其他共病发生。对于糖尿病、心血管疾病等慢性病患者容易叠加的疼痛性疾病如带状疱疹,可以通过接种疫苗来预防疾病发生发展,减少疼痛风险。