



一场秋雨一场凉，一场白露一场霜

白露养生从守住你的“三气”开始



白露守三气，守住身体防病底线！

白露时节天高气爽，云淡风轻，此时养生的重点在于为过冬做好身体的储备。建议大家：白露养生，守三气，守住身体防病底线！

一、补肾气

老话儿说“白露身不露，着凉易泻肚”，也是提醒大家，换季入秋了，要开始注意防寒保暖了。

中医认为肾开窍于耳，腰为肾之府，肾以温为补。所以补肾气的方法不难，一泡、两搓即可：

一泡——坚持晚上用温水泡脚，水没过脚踝，泡到身体微微出汗最好；

两搓——泡脚的同时搓揉耳朵和腰部，以养肾气。

泡脚有讲究：1.水温要适宜，泡脚的水温不宜过热或过凉，40℃为宜，可以逐渐加热水到50℃。

2.时间不要过长，泡脚时不要超过半小时，一般15分钟左右就好。

3.过饥过饱不要泡，饭后半小时内不宜泡脚，会影响胃部血液的供给。空腹不宜泡脚，容易引起缺氧和头晕。

4.泡脚容器有讲究，平常泡脚喜欢加点料的小伙伴，泡脚建议用木盆或者搪瓷盆(或其他成分安全稳定的泡脚盆)。

二、保阳气

俗语说“白露不露身”，就是在提醒我们，白露过后不能再像夏天一样赤膊露身了，晚上睡觉也要撤去凉席，盖住肚子护肾气了。阳气保护好了，冬天就不那么容易怕冷了。

1.不露头

《内经》里讲：“头为诸阳之汇”，在气温降低的时候，要注意保护我们的大头！

适当地对头部进行保暖，是很有必要的。尤其是体虚阳弱的老年人还有寒体就虚寒的小伙伴，入秋风大的时候，出门还是建议护好脑门和脖子，戴个帽子或者围巾，不用太厚，能挡风就足够。

2.不露脚

俗话说，“若要安，脚要暖”“寒从脚生”，脚上阴阳经交会，分布着70多个反射区，血管和穴位十分丰富。天气转凉之后，膝盖和脚踝能不露就不露啦，要穿棉袜子了，宽松舒适就

再过三天，我们就将迎来二十四节气中的白露。“白露”虽名字诗意，但“性格”却并不好，“阴气渐重，露凝而白”，故称白露。白露期间，天气逐渐转凉，昼夜温差大，患病几率也会增加，因此在白露节气更需要多加注意，重视养生。

白露是整个一年中昼夜温差最大的一个节气，过了白露，人们容易出现口干、唇干、咽干、皮肤干燥等症状，这就是典型的秋燥。燥邪伤人，容易耗人津液。白露饮食应当如何调理？养生有哪些好办法？如何防燥？请看专家意见。

□蔡富根/整理

好，让脚丫暖起来。经络疏通、气血盈满，小病自然就找不上门来了。

3.不露肚脐

肚脐受凉，直接影响穿行而过的任脉、带脉、冲脉，腰腹冷痛、急性腹泻、痛经，说来就来。

白露以后，体质虚寒的小伙伴和小朋友、老人，最好贴身穿一件棉质的背心，护住心、腹，也护住肚脐。

三、润肺气

白露天气仍旧属燥，易耗伤津液，导致口咽干苦、大便干结、皮肤干裂，有鼻炎、哮喘、气管炎等呼吸系统疾病的也很容易复发。

所以肺气还要继续润，最简单的就是要多吃些当季白色的食物，能入肺、润肺，比如银耳、梨子、白果等等。下面还要介绍一款很好的“白露汤”。

白露汤可以补中益气、润肺止咳、健脾养胃，是这个时节最适合的补品。

【做法】大枣10枚，百合60克，冰糖适量，炖汤食用。

肺经上的2个小穴位，清肺止咳

除了喝一些润肺的汤水，我们也可以身体的肺经上，找到2个穴位，能帮助我们去燥养肺。没事的时候可以重点按揉一下，去肺火、止咳的效果很好。

尺泽穴：尺泽穴在我们手臂内侧，有一个很简单的方法就能找到：手臂弯曲后，会发现在手肘处，夹出一条肘横纹。沿着肘横纹从外侧向内侧触摸，在肘弯正中可以摸到一条粗大的筋腱，靠近这条大筋的外侧肘弯横纹上凹陷处，按压有酸胀的感觉，就是尺泽穴。入秋之后，只要感觉到身体干干的，肺火比较旺，就可以按揉一下尺泽穴，能帮我们去肺火。

鱼际穴：鱼际穴在我们手掌的位置，找到大拇指的指根和手掌的掌根，它们之间的中间点就是鱼际穴。轻轻按揉一下鱼际穴，会很明显的有一种酸胀感。可以在手掌处的位置，多按揉一会儿找找。

按揉鱼际穴的止咳效果很好，秋天天气比较干燥，我们的肺火就比较旺，这个时候会容易感觉到喉咙干干的，出现咳嗽的情况。找到鱼际穴用力按1-2分钟，可以快速止咳。

“秋燥”伤人！白露养生请记住这些

白露时节，秋燥伤人，容易耗人津液，因此常会出现口咽干苦、大便干结、皮肤干裂的现象。中医提醒，饮食调节上更要慎重，应注意加强身体锻炼，保持愉快的心情。

1.喝粥更健康：白露时节，很多人认为炎热的夏季已过去，秋冬季节已经到来，所以刚到秋天，就开始大量进补，却忽略了季节性的易发病，如秋天好发的过敏性鼻炎、气管炎和哮喘等，所以在进补的同时要因人而异。特别是对于那些因体质过敏而引发的上述疾病。对于体虚者，这时候，最好通过食补代替药补，而食补首推粥。

2.加强身体锻炼：秋天气候宜人，是一年中难得锻炼身体的好季节。而白露节气的养生重点是加强身体锻炼。虽

白露节气容易患这几种疾病

白露是整个一年中昼夜温差最大的一个节气。过了白露，人们容易出现口干、唇干、咽干、皮肤干燥等症状。以下是白露节气容易患上的疾病。

1.支气管哮喘 白露时节，支气管哮喘发病率很高，特别是一些易过敏的，因为体质的过敏或者外界过敏原导致身体出现“类似感冒”的症状。

2.肠胃疾病 白露后往往多秋风、秋雨、台风。在这段时间容易发生和流行的疾病主要是细菌性痢疾、伤寒、副伤寒、腹泻病等肠道传染病，是肠道传染病全年发病的第二个高峰期，发病比夏季的第一高峰期还要多。

3.心脑血管疾病 昼热夜凉，气候寒热多变，许多旧病，如慢性肺病、胃病、骨关节炎、心脑血管疾病等易复发。医生特别提醒抵抗力不佳的中老年人，这个时期应在日常生活中注意防护，以免早晚低温下外周血管收缩、血压升高，诱发心脑血管疾病。

4.感冒 白露过后，阴气逐渐加重，秋风飒爽，白露是一个表征天气转凉的节气，虽然白天的气温仍可达三十多度，但夜晚

然秋天比较适合户外运动，但白露季节选择运动项目应因人而异，量力而行并持之以恒。老年人可散步、慢跑、打太极拳、自我按摩等；中青年人可以跑步、打球、跳舞、爬山、游泳等。在进行以上运动锻炼的同时，还可配合一些“静功”，如呼气、闭目养神，做到动静和谐。

3.谨防悲秋来袭：由于肺对应于五志中的悲，秋天花草树木开始凋谢，人们易于悲伤。因此，白露过后，要保持愉快的心情，如多与朋友进行交流，以免心情抑郁。中医认为笑能宣发肺气，调节人体机能，消除疲劳，恢复体力。笑可以使肺吸入足量的清气，呼出浊气，加速血脉运行，能使心肺的气血调和。常笑还是一种健身运动，能使胸肌伸展，增大肺活量。

仍会较凉，日夜气温差较大，若下雨则气温下降更为明显，人容易感冒。因此，要注意早晚添加衣被，不能袒胸露背，睡卧不可贪凉，所谓“白露勿露身，早晚要叮咛”正是说的这个道理。

白露养肺好习惯

秋季对应的肺，因此白露时节要注意养肺。专家称，白露养肺要有以下好习惯。

- 1.养精蓄锐 增加睡眠一小时，并且保证有质量的午觉，可养精蓄锐，保持精神抖擞。对于老年人，午午觉(晚上和中午)可降低心、脑血管病的发病率。对于年轻人，充足的睡眠则让学习、工作更加精力充沛，大大减少“秋乏”。
- 2.夜寝盖被 晚上睡觉的时候应关好门窗，腹部盖薄被，以防肚脐受寒，及秋风流通使脾胃受凉。
- 3.开窗换气 秋季尽量多开窗，使空气流动，尽量少开空调。
- 4.加强锻炼 在逐渐降温的秋季，坚持运动可促进身体物质代谢，提高机体的环境适应性。适当进行登山等户外运动，早晚进行快走、打球等活动都有助于恢复精气神。

适合白露吃的10种水果蔬菜

养生离不开吃，白露时节也不例外。下列水果蔬菜是这个时节最好的选择。

- 1.葡萄 葡萄不但营养丰富，用途广泛：色美、气香、味可口，是果中佳品，既可鲜食又可加工成各种产品，如葡萄酒、葡萄汁、葡萄干等，而且果实、根、叶皆可入药，全身都是宝。
- 2.石榴 颗粒饱满的石榴最是惹人喜爱，口感酸酸甜甜的非常不错。它性温，具有生津液、止烦渴作用。津液不足、咽干、烦渴不休的人，可以把石榴作为食疗佳品。石榴捣成汁，或者煎汤饮，可以清热解毒、润肺止咳、杀虫止痢。
- 3.秋梨 中医认为，梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥等功能，秋梨中丰富的水分正是肌肤所需。
- 4.柑橘 柑橘性温、味甘，有开胃理气、止渴润肺之功效。不过，阴虚火旺体质者不能多吃。
- 5.柚子 柚子不但营养价值高，而且还具有健胃、润肺、补血、清肠、利便等功效，可促进伤口愈合，对败血症等有良好的辅助疗效。此外，柚子还可以

降低血液的黏滞度，对脑血管疾病，有较好的预防作用；鲜柚肉由于含有类似胰岛素的成分，更是糖尿病患者理想的食品。

6.苹果

苹果富含果胶、纤维素、维生素C等，作用非常多，不但可以吃，也可以切成片贴在脸上，对皮肤有好处，也有非常好的降脂作用。

7.大枣

大枣具有宁心安神、益智健脑、增强食欲、除腥祛味，抗过敏，提高免疫力作用，亦可防治高血压、骨质疏松和贫血，是老年人秋季的补养佳品。

8.红薯

红薯被评价为餐桌上的最佳食物，它具有预防癌症、防止便秘、减肥的功效，常吃红薯可以延年益寿。

9.百合

百合味甘、性微寒，归心、肺经，具有养阴润肺、清心安神、润肺解渴、止咳止血、开胃安神的功效。适用于阴虚久咳、惊悸、失眠、多梦、精神恍惚等症。

10.菊花

菊花可疏风平肝，清心除烦，祛燥润喉，生津明目，解酒毒，对感冒、头痛都有一定的辅助治疗作用。老年人秋季可适当饮用菊花茶，达到祛火润肺的保养目的。

白露有趣的民俗与收获相关

我国民间在白露节气有“收清露”的习俗，明朝李时珍的《本草纲目》上记载：“秋露繁时，以盘收取，煎如飴，令人延年不饥。”“百草头上秋露，未唏时收取，愈百病，止消渴，令人身轻不饥，肌肉悦泽。”“百花上露，令人好颜色。”因此，收清露成为白露最特别的一种“仪式”。

白露时节还有很多有趣的习俗，比如打枣、采毛豆、采棉、沤麻、收蜡等等，都和收获有关。

人们在白露这天采集“十样白”(也有“三样白”的说法)，以煨乌骨鸡、鸭子或猪肘，据说食后可滋补身体，去风气(关节炎)。这“十样白”乃是十种带“白”字的草药，即白芍、白芷、白术、白扁豆、白莲、白茅根、白山药、百合、白茯苓、白晒参，以与“白露”字面上相应。

白露前后农家开始收枣，大多数时候都是用竹竿打枣，只是用力要轻，以减轻对枣树的伤害，否则来年年枣树产量就堪忧了，这种情况老人家形象地称之为“打聋”。

毛豆以其果实未老，豆荚上有绒毛而得名。夏种秋收，此时正是收获的旺季，采摘毛豆作为时令美食，互相赠送，也是地方的一种特色。

此外，还有采棉。棉花不论草棉、木棉，都是入秋开花，棉铃渐次开放之后，就可以随时采收了。同时白露节气人们开始沤麻。麻的种类很多，有大麻、苧麻、苘麻、黄麻、亚麻等，作为纺织的基本材料。

白露收蜡。蜡分为黄蜡、白蜡两种。黄蜡也称为蜂蜡，是蜜蜂的分泌物。采取蜂蜜之后，如果将蜂房洗净，放在热水中煮化或者蒸发，等水中的蜡凝结后即成。

白露食俗：要喝茶，秋白露



1.饮白露茶：民间有“春茶苦，夏茶涩，要喝茶，秋白露”的说法。此时的茶树经过夏季的酷热，白露前后正是它生长的极好时期。白露茶不像春茶是淡淡的茶味，也不像夏茶那样干涩味苦，而是有一种独特甘醇清香味，尤受老茶客喜爱。再者，家中存放的春茶已基本消耗得差不多了，此时白露茶正好接上。

2.吃红薯：民间认为白露吃红薯可使饭后不会发胃酸，故旧时农家在白露节以吃红薯为习。中医学认为，红薯味甘性平，补脾益气。《本草纲目》记载，红薯有补虚乏、益气力、健胃、强肾阴的功效，使人“长寿少疾”。白露之后，昼夜温差渐大，此时吃一点热乎乎的红薯，真是由里而外地暖起来了呢。

3.吃龙眼：白露时节，龙眼完全成熟，甜度最高、口感最好。传说白露这一天，吃龙眼可以大补身体。龙眼肉甘温滋补，入心脾两经，有益气补脾、养血安神、润肤美容等多种功效，还可以治疗贫血、失眠、神经衰弱等多种疾病。但是，龙眼属性偏温的水果，过量食用会引发目赤、便秘等症状，因此容易上火的人要少吃龙眼。另外，糖尿病患者也不宜吃龙眼。而且，最好剥壳后浸泡在煮好的稀粥或米汤内吃，可以健脾、补充水分，不易上火。

4.喝米酒：旧时苏浙一带乡下人家每年白露一到，家家酿酒，用以待客，甘甜味，最适秋天。白露酒用糯米、高粱等五谷酿成，略带甜味，故称“白露米酒”。糯米酒甘甜芳醇，是酒精含量不高的养生之品。糯米酒能促进胃液分泌，增进食欲，帮助消化，还能够促进血液循环，对于高血脂、动脉粥样硬化有一定功效，对于经络不通的人来说，糯米酒还有通经活络的作用。