健康问诊
您身边的家庭医生

“白露秋分夜，一夜凉一夜”。9月7日，我们迎来了“白露”节气。“白露”是二十四节气中的第十五个节气，也是昼夜温差最大的一个节气。此时节，日夜温差渐大，早晚不注意保暖或饮食不当则容易受风寒湿邪所累，引发感冒、腹痛、腹泻等病症。那么，“白露”节气应该如何防病养生呢？本期健康问诊就为您送来白露节气的养生法宝。

□蔡富根/整理

“一场秋雨一场凉，一场白露一场霜”

“白露”悄悄来到，送您养生“法宝”

养生篇

白露来了 养生谨记“五大招”

“一场秋雨一场凉，一场白露一场霜”。此节气的养生重点是加强身体锻炼，注意早晚不要受凉，对过敏性疾病积极预防。

衣 早晚及时添加衣服

民间有“白露秋分夜，一夜冷一夜”的说法，中医也有“白露身不露，寒露脚不露”的讲究。这是在说，天气将逐渐变凉，日常穿衣服不能再像夏天一样赤膊露体了，需要根据天气变化及时添加衣物，以防着凉感冒。因此，对于老人孩子最好能够及时加衣。同时，要注意脚部的保暖，寒都是从脚开始的。

行 外出锻炼动静结合

秋天气候宜人，是一年中非常适合锻炼身体的好季节。白露节气的运动养生可以在“秋冻”的基础上增加一些户外运动，不过运动项目的选择应因人而异，不宜进行过于剧烈的活动，以爬山、太极、散步等较为舒缓的运动为主，要量力而行。

食 注意养肺润燥

白露之后，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，空气变得干燥起来，肺为娇脏，易被秋燥所伤，使人容易出现口干、咽干、大便干结、皮肤干裂等现象。此时养生应当以润燥为主，日常饮食宜多吃性平味甘或甘温之物，以及营养丰富、容易消化的平补食品。如早晨喝碗粥，既能治秋凉又能防秋燥。

住 夜晚莫贪凉

俗话说，“白露勿露身，早晚要叮咛”。白露节气过后，虽然白天的气温仍可达三十多摄氏度，但日夜温差较大，夜晚气温较低，若下雨则气温下降更为明显。因此，夜间睡觉最好不要再开着空调，也不能袒胸露背，一定要注意做好腹部、关节等处的保暖工作，以免着凉带来一些疾病困扰。

防 呼吸系统疾病要预防

在这个节气中，鼻咽部疾病、哮喘病和支气管疾病都比较高发，在工作、学习、出行和饮食方面都应该注意调养，特别是有呼吸系统疾病史的患者，会出现发烧、咳嗽、支气管炎等明显症状。因此，在这个时节，患有慢性咳嗽的人也最容易加重咳嗽，最好的预防措施除了食补之外，就是要避免过敏性的接触，避免接触花粉之类的过敏原。

饮食篇

遵循抗“燥热”原则，以清淡为主，多吃滋阴润肺果蔬

中医认为“燥易伤肺”。专家建议此时节的饮食宜遵循抗“燥热”的原则，以清淡为主，多吃些汁液丰富、性质甘凉、清热生津、滋阴润肺的果蔬及食品，如梨、苹果、甘蔗、萝卜、木耳、百合、蜂蜜等，少食或不食煎炸、辛辣的食物。

少吃海鲜防过敏 多吃山药补肺肾

南京市中西医结合医院肺病科主任医师李芳介绍说，白露节气气管炎和哮喘等疾病容易复发，特别是对于那些体质容易过敏的人而言更要注意，在饮食上尽量少吃海鲜。海鲜大都性凉，白露时节温度又较低，不适宜多吃，以免脾胃受凉，诱发胃溃疡。

白露时节的适宜膳食有莲子百合粥、银杏鸡丁、山药等，这些饮食有清肺润燥、止咳平喘、补养气血、健脾补肾的功效。李芳推荐了一款养生美食——香酥山药。

香酥山药

材料：鲜山药500克，白糖125克，豆粉100克，植物油750克，醋、味精、淀粉、香油各适量。

做法：山药洗净，上锅蒸熟，取出后去皮，切1寸长段，再一剖两片，用刀拍扁。锅烧热倒入植物油，等油烧至七成热时，投入山药，炸至发黄时捞出待用。另烧热锅，放入炸好的山药，加糖和水两勺，文火烧5、6分钟后，即转武火，加醋、味精，淀粉勾芡，淋上香油起锅装盘即成。

功效：健脾胃，补肺肾。对于脾虚食少，肺虚咳嗽、气喘者更为适合。

秋季润肺多样食补

“燥”为秋季六节气的主气，肺应秋气，燥易伤肺，所以应特别注意滋养肺脏。上海交通大学附属第六人民医院中医科副主任医师孟胜喜推荐梨、大枣、石榴等食物，但是食用新鲜水果和蔬菜一定要适量，过食或暴食亦会影响身体健康。

梨：生食、榨汁、炖煮或熬膏皆可，适用于肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等症。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服，效果更佳。

大枣：补中益气，养血安神。民间有“一日食仨枣，百岁不显老”“要使皮肤好，粥里加红枣”的说法。常食大枣还有助于防止脱发。

石榴：生食石榴有生津液、止烦渴的作用。石榴汁有助于消化、抗胃溃疡、软化血管、辅助降血脂和血糖。

柑橘：生津和胃、润肺化痰、保肝解毒、除烦醒酒，对肺胃蕴热、口渴烦热、胸隔痞满均有很好的作用。

甘蔗：甘蔗汁被称为“天生复脉汤”，可用于热伤津液、心烦口渴、饮酒过度、肺燥咳嗽、咽干痰稠。甘蔗、白萝卜、百合一同榨汁，常饮对防治气管炎、肺结核有补益。

荸荠：荸荠汁与鲜藕汁、梨汁、鲜芦根汁、麦冬汁，称为“五汁饮”，用于生津消热、降低血压。荸荠可作水果生吃，亦可作菜食用，适宜于热病伤津、口燥咽干、肺热咳嗽、痰浓黄稠等症。

银耳：润肺化痰、养阴生津，做菜或炖煮食用，可用于阴虚肺燥、干咳无痰或痰多粘稠、咽干口渴等症，与百合做羹食用效果尤佳。

白露期间防秋凉药膳

白露时节，夏秋交替之际，容易贪凉，导致脾胃功能失常。上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科主任、主任医师方泓推荐了几款药膳：

葱姜糯米粥

●**材料**：葱白5根，生姜15克，糯米100克。

●**做法**：糯米煮粥，再将姜葱捣烂与稀粥煨热，1次服下。

●**功效**：疏风解表。可治伤风感冒初起，畏寒怕冷、流清涕、头痛等症。

附子止痛粥

●**材料**：炮附子、炮姜各10克，白术12克，人参6克，炙甘草6克，粳米100克，饴糖适量。

●**做法**：将上述中药煮汁去渣，加入粳米同煮成粥，最后加入饴糖调味。

●**功效**：温中散寒，祛湿止痛。可治脾胃虚寒，腹痛，胃痛，喜温喜按等症。

祛病篇

白露到寒风来！小心这些疾病找上门

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，但夜晚仍会较凉，日夜温差较大，若下雨气温下降更为明显。这个时节要多加注意防止以下疾病偷袭。

秋燥：皮肤干燥

秋风降温的同时，把空气中的水分也吹干了，中医把这种气候特点称为“秋燥”。因此，值此时节，一定要滋阴润肺，以防秋燥伤人。

日常饮食中，应增加对芝麻、蜂蜜、枇杷、西红柿、百合、乌梅等柔润食物的摄入，以益胃、养肺、生津。还应多喝水，以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

同时，推擦鼻梁也有助于养阴润肺。用右手食指指面放在鼻尖处，以顺时钟和逆时钟方向交替揉动，由鼻尖向鼻根反复揉动，约20至30次。

防凉：呼吸道疾病

如果这时穿得过于裸露，冷空气会刺激皮肤，人体因着凉而免疫力下降，无力抵御寒邪，容易出现肺部及呼吸道疾病，如发烧、咳嗽、支气管炎等，严重者可能出现肺炎等问题。

因此，要注意早晚添加衣被，不能袒胸露背，睡卧不可贪凉，撤掉凉席，关上窗户和空调，换上长衣长裤入睡，将薄棉被备在床头，是十分必要的。特别是心脑血管疾病患者、慢性支气管炎患者、哮喘病患者和关节炎患者、体质较弱的老人和儿童，更要注意随着气温的变化加减衣物。

温差：心脑血管疾病

秋季早晚温差大。对于不稳定型心绞痛甚至心肌梗死等心脑血管急性事件来说，太冷太热都是诱发因素。因此，在季节更替之时，心脑血管疾病患者更要特别注意。

季节更替时，心脑血管疾病患者有可能需要调整治疗方案，这是因为，夏天吃的药和秋冬吃的药量和药效都有所不同。夏天热，血管扩张，可能剂量较小；而秋冬天气转冷，血管收缩，则需要增加剂量或根据病情换药，要在医生指导下更换，同时，注意休息，避免感冒诱发急性心脑血管疾病。

秋季养心，还要做到力求其静，控制情志活动，保持精神情绪的安宁，避免烦扰。

湿邪：肠胃疾病

民谚“秋瓜坏肚”是指立秋以后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。在夏季，人们为了防暑降温，往往生食大量瓜果。“甜蜜”的瓜果宜生食，从而阻碍脾胃的运动消化功能。如果立秋后再大量生食瓜果，势必更助湿邪，损伤脾阳，脾阳不振，则腹泻、下痢等急慢性胃肠道疾病就随之发生。因此，白露之后应少食瓜类水果，脾胃虚寒者尤应禁忌。

民俗篇

白露习俗有哪些

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，煎如饴，令人延年不饥。”因此，收清露成为白露最特别的一种“仪式”。

福建福州有个传统习俗叫“白露必吃龙眼”。民间的意思是，在白露这一天吃龙眼有大补身体的奇效。因为龙眼本身就有益气补脾、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。

说到白露，爱喝茶的老南京都十分青睐“白露茶”，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。白露茶既不像春茶那样鲜嫩、不经泡，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。

浙江温州等地有过白露节的习俗。苍南、平阳等地民间，人们于此日采集“十样白”（也有“三样白”的说法），以煨乌骨白毛鸡（或鸭子），据说食后可滋补身体，去风气（关节炎）。这“十样白”是10种带“白”字的草药，如白木槿、白毛苦等，以与“白露”字面上相应。

欣赏篇

白露节气古诗词

《诗经·蒹葭》
佚名

蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方。

溯洄从之，道阻且长。溯游从之，宛在水中央。

蒹葭萋萋，白露未晞。所谓伊人，在水之湄。

溯洄从之，道阻且跻。溯游从之，宛在水中坻。

蒹葭采采，白露未已。所谓伊人，在水之涘。

溯洄从之，道阻且右。溯游从之，宛在水中沚。

《月夜忆舍弟》
唐·杜甫

戍鼓断人行，边秋一雁声。
露从今夜白，月是故乡明。
有弟皆分散，无家问死生。
寄书长不达，况乃未休兵。

健身篇

白露，谨防寒气袭人 推荐锻炼“跷足拓腰润燥功”

白露节气需谨防寒气袭人，而诱发外感疾病或关节疼痛。广东省中医院肝病科主任池晓玲、张朝臻推荐锻炼“跷足拓腰润燥功”。

本导引改编自古籍《诸病源候论》，通过鹤立跷足发动阳气，使血气上下布润，促进真气敷卫全身；又通过拓腰转身，鼓动肾水，向上下四方布泽，起到防寒润燥之效；最后通过仰掌托足行气散气，通利五窍逐邪外出。

预备式：两脚平行站立，与肩同宽，两臂自然下垂，头中正，两眼平视远前方，自然呼吸（用鼻子吸气，用嘴呼气）。

第一式：一只脚踏地站稳，另一只脚缓缓抬起向前伸展，达到极限，保持片刻，缓缓将脚放下。过程中，双手保持自然下垂。左右两侧肢体轮流做上述动作共12次，恢复至预备式。

第二式：两手缓缓自后托住腰部，拇指向前夹住肋下，其余四指在后托住腰部。双手发力收拢上提，然后以腰部为轴，向左转动身体，至极点稍作停顿，然后转回中正体位。左右轮流做上述动作共12次，恢复至预备式。

第三式：下蹲，足底和臀部着地而坐，把屈曲双膝向两侧放下，两脚掌心相对紧贴。两手以仰掌式托起双脚掌，头往后仰，带动上半身后倾。然后将脚放下，脚掌贴地，双膝立起，人顺势站立，恢复预备式，稍停片刻，重复动作共12次。

收功：第三式结束后，恢复至预备式，自然呼吸片刻即可。

□ 据人民健康网、《新民晚报》、《郑州晚报》、《生命时报》等