

二十四节气里的中医养生之道

白露：露从今夜白 肺宜自此养



“清风一朝胜，白露忽已凝。”当草叶上凝起的露珠泫然欲滴，当沁人的凉风拂过脸颊，天空愈发明净深远，秋意日渐浓稠，一个充满诗意的节气——白露翩然而至。

今年9月7日为白露日。时值九月，夏日残留的暑气慢慢散去，秋风裹挟着凉意从北到南，山峦间层林渐染，田野里瓜果飘香，在一片疏朗澄澈里，清清爽爽的秋天来了。

◁9月7日，在四川省达州市万源市大竹镇土垭子村，驻村工作队员和村民加紧采摘珠子椒。

9月7日是二十四节气的白露，各地农民不误农时开展秋收工作，田间地头一派农忙景象。 新华社发(邓良奎 摄)

南方依旧夏，北方渐次秋

白露是二十四节气中的第十五个节气，也是秋天的第三个节气。公历每年9月7日前后，太阳到达黄经165度时，进入白露时节。

《月令七十二候集解》记载“白露，八月节。秋属金，金色白，阴气渐重，露凝而白也。”古时，人们以四时配五行，五行对应五色，秋属金，金对应白色，便以“白”形容秋天的露水，故称“白露”。此时，天气逐渐转凉，但白天尚热，昼夜温差变大，夜晚水汽遇冷凝结而成水珠，在晨光的照耀下显得晶莹剔透。

古人将白露分为三候：一候鸿雁来，二候玄鸟归，三候群鸟养羞。玄鸟即燕子；“羞”同“馐”，指美食。时值白露，正是鸿雁与燕子等候鸟南飞避寒的时候，玉露生凉，鸟儿们敏锐地察觉到肃杀之气，纷纷储食以备冬，如藏珍珠。

时至白露，秋风渐起，露水渐浓。此时，夏季风逐步被冬季风所代替，冷空气南下频繁，加上太阳直射点南移，北半球日照时间变短，日照强度减弱，夜间常晴朗少云，地面辐射散热快，气温下降也逐渐加速，因此有“白露秋分夜，一夜冷一夜”的说法。我国国土辽阔，南北温差较大，此时，北方大踏步向秋季迈进，而南方离真正的秋天还有一段距离。总体而言，白露期间降水开始显著减少，但华西地区比较特殊，此时正是“巴山夜雨涨秋池”的时节。

金秋的风，不仅送来了凉爽，还带来了收获的消息。“白露白茫茫，谷子满田黄”，经过一个春夏的辛勤劳作，终于迎来了气候宜人的收获季节。白露时节，东北平原开始收获谷子、大豆和高粱，华北地区的秋收作物也已成熟，大江南北的棉花正在吐絮，进入全面分批采收的季节。五谷丰登的喜悦笑颜，即将随着早晨的露珠，在农人的脸上展现。

白露是收获的季节，也是播种的季节。此时，西北、东北地区的冬小麦开始播种，华北的秋种即将开始，黄淮地区、江淮及以南地区的单季晚稻已扬花灌浆，双季双晚稻也即将抽穗。

“白露是反映气温变化的重要时节，天气到了由热变凉的转折点，此时穿

衣应注意保暖避寒。”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，中医有“白露身不露，寒露脚不露”的说法，就是说白露节气过后，穿衣服就不能再赤膊露体了，尤其是老人和小孩睡觉时要谨防着凉。此外，白露节气气温变化较大，再加上燥邪风寒渐长，养生需格外注重润燥养肺。

品茶啜米酒，食白润秋燥

自古以来，白露的习俗不少，且多与“吃”和“饮”相关。

在福建福州，有“白露必吃龙眼”的习俗。龙眼本身有益气补脾、养血安神、润肤美容等功效，而白露前的龙眼个大、核小、味甜、口感好，所以白露时吃龙眼再好不过。

在江浙以及湖南的一些地方，每到白露有用糯米、高粱等五谷酿酒待客的风俗。此酒被称为“白露米酒”，温中含热，略带甜味。爱茶之人则更期待着此时的“白露茶”，所谓“春茶苦，夏茶涩，要喝茶，秋白露”，白露前后采摘的茶有独特的甘醇清香，既不像春茶那样娇嫩不经泡，也不似夏茶那样干涩味苦。

民间在白露时节有“收清露”的习俗，收清露就是收集露水。古人认为晶莹剔透的白露有益寿养颜之效，于是在暑消转凉之时收集清露，煎药助寿。《本草纲目》记载，“秋露繁时，以盘收取，煎如饴，令人延年不饥”，“百草头上秋露，未晞时收取，愈百病，止消渴，令人身轻不饥，肌肉悦泽”，又言“百花上露，令人好颜色”。“这反映了古人的一种美好愿望。”韩强说，“收清露”也成为白露时节最特别的一种仪式。

浙江温州等地有白露“食白”的习俗。白露当天，人们会采集10种名字中带“白”字的草药和食材等，如白芍、白芨、白术、白扁豆、白莲子、白茅根、白山药、白茯苓和白晒参等与白毛乌骨鸡炖着吃。“不同地区的‘十样白’药材不同，但大多有滋阴润燥、清肺健脾、疏散风热的功效。”韩强说，人们用这种方式调理身体，以适应秋季的气候特征。

“白露时节，白天气温仍可高达三十多摄氏度，但夜晚较凉，昼夜温差大，如果下雨，气温下降更为明显。在

许多地区，白露是一年中昼夜温差最大的节气，因此，饮食上要尽量避免生冷，以免造成肠胃消化不良。”韩强介绍，中医认为秋天是养肺润肺的最佳时机，只有养好肺，到了冬天才能肾气充足、少生病。此时，要多喝水，适量食用百合、莲子、银耳、梨、藕等滋阴润肺的食物，以防秋燥。同时，饮食要“少辛多酸”，适当吃一些乌梅、西红柿这样带有酸味的食物，以益胃养肺、生津止燥。根据秋季的特点，建议此时食用营养丰富、容易消化、相对清淡的食物，平补为主，不过度强调“贴秋膘”，辛辣食物也要尽量避免，同时进食不宜过饱，以免增加肠胃的负担。

触景防悲情，运动畅气机

“露沾蔬草白，天气转青高”。白露之际，秋意正浓，如此诗情画意的时节，容易激发文人墨客的创作灵感。

“蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方”，《诗经》中的这一名句，营造了一个苇青露白、秋色朦胧的大美意境；“玉阶生白露，夜久侵罗袜。却下水晶帘，玲珑望秋月”，飘逸洒脱的李白此刻似也有了心事，无言独立玉阶，露水浸湿罗袜，澄澈的月光掩不住心底淡淡的忧伤；“戍鼓断人行，边秋一雁声。露从今夜白，月是故乡明”，闻戍鼓，听雁声，杜甫在清冷的秋夜思念远方的兄弟，看遍了月亮，还是觉得家乡的月亮更明亮……

“自古逢秋悲寂寥”，在历代文人笔下，秋常常与忧愁、伤悲联系在一起。“秋气肃杀，花草树木开始凋谢，人们很容易触景生情，出现忧郁悲伤的情绪。中医认为，肺对应五志中的悲，悲伤情绪最能伤肺。”韩强说，秋季是防悲的重要时期。白露时节，要注意情志调节，保持平和的心境，收敛神气，避免陷入抑郁情绪，可以多与朋友交流，保持愉快的心情，培养乐观豁达的心态。

“白露时节是呼吸系统疾病高发和容易加重的时期，适当锻炼是预防疾病发作和缓解病情的有效途径。”韩强建议，此时可根据个人爱好及体质情况，适当增加户外运动，如散步、慢跑、健身操、太极拳、八段锦等。锻炼时运动项目因人而异，但不宜大量出汗，以防阳气宣散无度。建议老年人、体质虚弱的人选择低负荷量的活动，如散步、太极拳、八段锦等；中老年人可选择慢跑、散步、广场舞等。

白露入夜后，往往能够感受到明显凉爽。此时，外界阳气逐渐收敛，阴气越来越盛。《黄帝内经》记载秋季的养生法则是“秋三月……早卧早起，与鸡俱兴”。韩强表示，白露养生应注意收敛阳气、养护阴气，调整合理的起居时间，使人体气机与自然一致，建议此时早睡早起，帮助涵养阳气，有利于肺气的宣发和气机的畅达。

白露晶莹，天高澄澈，让我们一起感受秋季的稳健与厚重，拥抱收获的喜悦。

王美华 人民网(来源：人民日报海外版)



注意防寒润燥。

新华社发 朱慧卿作