

白露至,凉意生

养生两个关键:不露身,补露水

9月7日,国家卫生健康委举行发布会,介绍时令节气与健康有关情况。俗语讲“白露秋分夜,一夜凉一夜”,进入白露时节,昼夜温差明显加大,秋燥显现。换季期间,有哪些实用养生小妙招?一起来看看。

白露秋风夜 一夜凉一夜

白露节气后,昼夜温差增大,一天天渐凉。
天气清凉干燥 空气湿度下降,人会有秋高气爽的感觉。
昼夜温差增大 白天仍似夏天,但早晚秋意凉。

白露养生原则 不露身补露水

白露后“秋燥”当令,容易口干咽干、皮肤干等,加之阳气收敛,肺气宣发不畅,容易受邪。
养生两个原则
不露身 白天再热也已是秋天,早晚要添衣加被。
补露水 即身体里的“露水”津液。宜多吃润燥生津之物,如雪梨、银耳羹等。

白露吃“白” 既养肺又润燥

多吃白色
百合、银耳、莲子、茭白、梨、龙眼等,白色食物多入肺。

适当吃酸
适当吃一些乌梅等酸味食物。

饮食宜清淡、好消化,避免辛辣刺激。
少吃秋瓜 慎食秋瓜,以防腹泻,脾胃虚寒的人更应禁食。

七个穴位 赶走秋乏和悲秋

秋乏难挡,一是因为昼夜节律变化,二是气温下降,四肢血流减少,人会觉得没力气;悲秋是精神上的“秋乏”,多与肺有关,可**补肺气调理**。
按揉穴位 太冲、膻中、内关、肺俞、三阴交、百会、风池。

白露养生:清、滋、温

春生夏长,秋收冬藏。二十四节气,是流转的时令符号,更是中国人顺应天时、调和身心的生活智慧。

凉风至,白露降,寒蝉鸣。此时,天气转凉,昼夜温差增大,水汽于草木间凝结成露珠,标志着孟秋的开始。

对于人体而言,这时“外界寒燥之气”与“人体内收阳气”之间剧烈拉扯,若机体未能适应这一气候改变,便会产生温燥与凉燥两种不同的病理状态。

专家提醒:秋燥易伤肺,表现为口鼻干燥、咽喉干痛,容易诱发哮喘、慢性咽炎等呼吸道旧疾发作。白露入夜气温骤降,寒邪初见端倪,可诱发心血管疾病以及关节痹痛。

白露的养生关键在于:清、滋、温。清润肺燥以祛除余邪,滋阴养血以充养脉道,温充阳气以通脉御寒。

顺应节气,警惕四类问题

白露过后,顺应节气变化,尤其要警惕以下四类问题。

呼吸系统疾病——

若“秋老虎”盘踞,干燥加上热气,会损耗肺部津液,引起嗓子干疼、干咳,痰里带血丝、声音嘶哑。

若是冷空气来袭,寒气把肺气“封”住了,就会鼻塞、流清涕,咳白痰,怕冷,喉咙一痒就忍不住咳嗽。

心血管疾病——

寒气会让血管、肌肉收缩紧绷,秋燥又会消耗身体里的津液,血液黏稠度升高,叠加在一起,血液流通就不顺畅了。

此时易引起头晕头疼,血压升高,严重时还会出现胸闷、心口疼。

关节痹痛——

夜里风凉,风寒湿气易钻进经络里,造成气血运行淤堵。

这时常出现肩周炎加重、膝盖发凉疼痛、腰肌劳损旧疾复发,多表现为遇寒加重,热敷保暖后可有所缓解。

肠胃不适——

民谚有云:白露身不露,腹部受凉,寒气直接伤到脾胃,损耗脾胃的阳气,使脾胃运化失常,可表现为突发腹痛、水样腹泻,或慢性肠炎反复发作。

调养指南:动、食、衣、息

暑气渐消,秋燥秋寒接踵而至,白露是夏秋转换的关键节点,节气导师通过动、食、衣、息四方面带大家调养身心。

动:缓动升阳,避寒逐燥

白露时节运动讲究“缓动升阳、避寒逐燥”。晨起过早、顶风锻炼,寒邪易乘虚而入,诱发心脑血管意外。运动过猛、大汗淋漓,则津液外泄,加重秋燥损伤。

推荐待太阳升起后,上午7—9点再到户外散步、打太极拳或八段锦,活动到身体微微温热,后背略有潮意即可,不必追求出汗,能让收敛中的阳气得到温和的鼓舞,做到“与秋气相和”。

特别提醒:有高血压、冠心病等基础病的人群,应尽量避免清晨五六点过早晨练,减少诱发心梗、脑卒中的风险。

食:润燥养阴,温中御寒

白露时节燥气当令,餐桌上讲究“润燥养阴、温中御寒”,在清润与温通之间找到平衡。推荐一碗粥、一杯饮,给肺部和血脉搭把手。

一碗粥——红薯雪梨百合粥

将红薯块(去皮)200克、百合100克、银耳1朵、粳米50克放砂锅内煮粥,粥煮至米粒开花,将梨切丁一起放入粥中同煮,待凉后食用。

甘薯补虚,健脾开胃,梨润肺凉心,消痰降火,百合补中润燥,几味食

材配伍煮粥,适宜白露时节调养。

一杯饮——蜂蜜生姜水

生姜3片,蜂蜜1勺,用温水冲服。生姜辛温散寒,蜂蜜甘润润燥,二者搭配可起到温润调护的作用。

需要提醒的是,咽痛口干、干咳痰少、舌边尖红,属温燥偏盛,这类人群不宜饮用;糖尿病患者亦慎用。

白露时节应当少吃两类食物,一是冰镇瓜果,吃太多易损伤脾阳,诱发腹泻等;二是辛辣、烧烤等食物,会加重体内燥邪,容易引发咽痛、便秘等。

此时宜多吃山药、莲子、藕、芝麻、核桃等平补等食物,缓补阴血。

衣:减少露肤,防住寒邪

白露穿衣,核心从“散热”转为“护阳”。此时身体外露越少越好,以防寒邪乘虚而入。

早晚要添件薄外套,穿长袜。如气温仍较高,空调或风扇晚上尽量别整夜直吹,改定时或摇头模式更合适。夜间睡觉要护好腹部,体质较弱者,不适合秋冻。

息:戒怒戒躁,静心敛神

此时最忌两件事:一是熬夜,熬夜易耗伤阴液,会同秋燥叠加,加重肺脏耗损。二是情绪大起大落,秋季萧瑟,容易引发悲秋、焦虑,不良情绪会导致血压波动,加重心脑血管负担。

最好的度秋心法就是早睡早起、戒怒戒躁,适当进行户外活动、多晒太阳,让收敛中的阳气得到温和的滋养。

遇到烦心事,可按揉内关穴和太冲穴,帮助宽胸理气、平肝潜阳。

白露,是暑热消退、秋凉初显的转折点,也是身体由“发散”转向“内收”的关键期,清一分燥热,滋一分阴血,温一分阳气,帮身体在这个“多事之秋”找到安稳从容的节奏。

综合新华社、《人民日报》健康客户端、《生命时报》报道

白露护肺 远离呼吸系统疾病

肺功能不强,做好六件事

早睡早起 充足休息,顺应秋收之气。
注意保暖 洋葱式穿衣法;晚上热水泡脚。
适当锻炼 运动可增强肺脏功能、防疾病。
勤洗手 回家先清洁,别用脏手碰眼鼻口。
多通风 每日开窗2次,每次20分钟。
戴口罩 人群密集室内戴口罩。

白露饮茶 解秋燥缓秋乏

“要喝茶,秋白露”,白露前后采制的茶叶品质上好,滋味甘润。依体质适当喝茶,有助于缓解秋燥秋乏。
✓绿茶(性寒) ✓白茶(性凉) ✓黄茶(性寒)
✓青茶(性平) ✓红茶(性温) ✓黑茶(性温)
提醒 体寒搭配少量姜丝;脾胃虚弱不空腹饮茶。

白露动一动 微微出汗即可

天气转凉,人体生理功能相对减弱,适当增加活动,能增强心肺和抗寒能力。
动静相宜 推荐慢跑、太极、八段锦等。
保护津液 微微出汗,以防阳气外泄、津液耗伤。