

节气养生——白露（一）



白露是二十四节气中的第十五个节气。《月令七十二候集解》中说：“白露，八月节。阴气渐重露凝而白也。”

一、白露习俗

1. 收清露

中国民间在白露节气有“收清露”的习俗，收清露成为白露最特别的一种“仪式”。“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。”

2. 饮白露茶

白露茶就是在白露时节采摘的茶叶，此时的茶树经过夏季的酷热，白露前后正是它的另一个生长佳期。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，它多了一些过火的味道，给人的感觉刚刚好。轻轻呷一口，唇齿之间满是甘醇的味道，深受老茶客喜欢。

3. 吃龙眼

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，而且白露之前的龙眼个大味甜口感好，所以白露吃龙眼是再好不过的了。

二、白露养生

1. 白露起居·早睡早起

民间常说“白露秋风夜，一夜凉一夜”。在一年四季中，白露是昼夜温差最大的节气，虽然白日间仍有一丝热气，但一入夜，我们就能感受到丝丝凉意。此时，大自然的阳气逐渐收敛，阴气将越来越盛。从中医养生的角度来看，人的起居也应顺应自然界的这种阴阳变化，尽量早睡早起，天亮起床后适当活动，有利于肺气的宣发和体内阳气的升发。

2. 白露着装·注意保暖

民间一直有“白露身不露，寒露脚不露”的说法，也就是说，白露节气过后，衣服穿着就应注意开始保暖避寒了。虽说适宜的凉爽刺激有助于锻炼机体的耐寒能力，但对于老弱者和身体虚寒的人群来说，此时并不建议过分秋冻。尤其是在起床后，应适当添件薄衣，护好腹部、脚部和肩膀等关键部位。而对于心脑血管病患者、老慢支患者和关节病患者

来说，此时应撤下凉席，换一床薄厚适宜的被子，以免夜间受凉，导致旧病复发。

3. 白露运动·动静结合

白露时节是呼吸系统疾病高发和容易加重的时期，此时加强锻炼也是预防疾病发作和缓解病情的有效途径。但是，白露之后锻炼身体应避开温度较低的早晚时刻，否则运动后肌肤处于开泄状态，寒湿会凝滞在肌肉关节而带来关节炎、筋膜炎等疼痛问题。运动项目的选择也应因人而异，以柔和为主，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；中青年可跑步、打球、跳舞、爬山等。在进行以上运动锻炼的同时，还可配合一些“静功”，如深呼吸、闭目冥想，做到动静和谐。此外，经常唱歌也对疾病有预防和控制作用，因为人在唱歌时采用腹式呼吸，腹式呼吸能增大肺活量，有利于控制咳嗽。

4. 白露饮食·养肺润燥

白露后，更容易出现口干、唇干、鼻干、咽干、大便干结、皮肤干裂等症状，也就是俗称的“秋燥”。对于秋燥耗损津液的这些症状，当以“润”治之。因此，白露节气时，应少吃辣椒等燥热的食物，饮食上要多吃滋润之品，还可在医生指导下选用人参、西洋参、杏仁、川贝等有宣肺化痰、滋阴益气的中药调理。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院