

## 【节气养生】白露（二）



白露标志着秋季的正式开始，也代表着天气逐渐转凉，晨晚的露水增多。

### 白露三候

白露有三候：“一候鸿雁来，二候玄鸟归，三候群鸟养羞。”此时大雁和燕子开始南飞避寒，群鸟贮存“干粮”以备过冬。鸟儿作为敏锐的气候“预报员”，反映出了气温的急剧变化。

### 白露养生

“一场秋雨一场凉，一场白露一场霜。”白露是一年中昼夜温差最大的节气。这时冷空气活动频繁，飒飒秋风，不期而至，一夜凉过一夜。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”。白露时节要多注意保暖，饮食应当以健脾润燥为主。

### 1. 衣：早晚及时添衣

中医有“白露身不露，寒露脚不露”的说法，也就是说白露节气一过，穿衣服就不能再赤膊露体了。

另外，白露是整个一年中昼夜温差最大的一个节气。白露之后天气冷暖多变，尤其是早晚温差较大，谚语“过了白露节，夜寒日里热”，说的就是这个意思。

### 2. 食：润肺健脾防过饱

中医认为，肺属金，与秋气相应。白露是典型的秋季气候，此时人体容易出现口唇咽干、鼻腔干燥及大便干结、皮肤干燥有裂纹等症状。所以，白露时节饮食通常以滋阴润肺、健脾润燥为主。如银耳、梨、藕、葡萄、苹果等，少吃辛辣食物。

### 3. 住：夜晚睡卧勿贪凉

晚上睡觉时尤其注意保护好腹部不要着凉。因为肚脐部位的表皮最薄，皮下没有脂肪组织，但有丰富的神经末梢和神经丛，对外部刺激敏感。若防护不当，晚上睡觉暴露腹部，寒气极易通过肚脐侵入人体。如果寒气直中肠胃，就会发生急性腹痛、腹泻、呕吐。天长日久，寒气逐渐积聚在小腹，还会导致泌尿生殖系统疾病。

#### 4. 行：动静结合勤锻炼

白露之后是一年中锻炼身体的好时节，此时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；中青年可跑步、打球、跳舞、爬山等。同时，还可配合一些“静功”，如呼气、闭目养神，做到动静和谐。

另外，进入秋季容易出现低沉甚至抑郁的情绪，应注意心理养生，保持愉快的心情，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。

#### 5. 调：骨正筋柔、气血以流

中医认为，筋在人身骨节之外，肌肉之内；四肢百骸，联络周身，通行血脉。围络周身，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，谨道如法，长有天命，筋是我们身体的生命线。

俗话才说：筋长一寸，寿延十年。筋长则寿长。筋要变短，命则难长。健康、寿命与筋长紧密联系。秋季多调筋可以起到濡养筋骨、软筋散结、理筋束骨、运行气血等作用，有助于达到骨正筋柔、气血以流的健康状态。

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公众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