白露简介

白露，是“二十四节气”中的第15个节气，秋季第3个节气。“白露”是反映自然界寒气增长的重要节气。由于冷空气转守为攻，白昼有阳光尚热，但傍晚后气温便很快下降，昼夜温差逐渐拉大。白露时节，我国大部分地区秋作物进入成熟期。人们还依据白露这一天的气象特点预测收成。如果早晨有雾，主稻穗饱满；如果下雨，主稻子歉收。有的谚语说：“白露白迷迷，秋分稻谷齐”。

白露三候

一候 鸿雁来

鸿雁二月北飞，八月南飞。

二候 玄鸟归

燕子是春分而来，秋分而去。此时自北而往南迁，因为南飞可以带来生机。

三候 群鸟养鲜

白露过后群鸟开始储存过冬的食物。

养生歌

风从颈后入，寒从脚底生。
护好颈背足，切记勿露身。
风府常搓热，风池勤点揉。
风市多敲打，血海频揉捏。
睡前来浴足，踮脚百病消。

健康养生

白露时节地面上的热气渐渐潜伏到地面以下，秋凉渐盛，空气开始变得干燥。

早卧早起

《黄帝内经》中讲：“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”，即日常起居应注意早睡早起。此时大自然的阳气逐渐收敛，阴气将越来越盛。

保暖避寒

民间有谚语说“白露身不露，寒露脚不露”，也就是说白露节气过后，就要重视保暖避寒了，不必再拘泥于“秋冻”。因为，从“处暑”到“白露”，变化最大的就是昼夜温差。此时，气温明显开始下降，早晚须记得及时添衣，以免着凉。

润燥养阴

白露时节人们容易出现口干、唇干、鼻干、咽干、皮肤干裂等秋燥症状。所以平时大家应多补充水分，宜多喝白开水、豆浆、牛奶、淡茶等饮料以养阴润燥。

劳逸结合

白露时节是呼吸系统疾病高发和容易加重的时期，如支气管炎、过敏性鼻炎、慢性咽炎等，此时加强锻炼也是预防疾病发作和缓解病情的有效途径。大家可以根据自己的体质情况选择适当的运动方式，例如每天坚持慢跑、快走、游泳、打太极拳、练八段锦等，即为“动”。也要劳逸结合，注意休息，如听轻音乐、散步、冥想等进行放松，即为“静”。通过运动调养，动静结合达到养生健体的效果。

坚持泡脚

白露时节可以坚持在晚上用温水泡脚，以补养肾气。水最好没过脚踝，水温以40℃为宜，泡到身体微微出汗最好，糖尿病人尤其要注意温度。

注意养心

入秋后，空气逐渐变得干燥，白露之后更甚，人的心情也随之起伏不定，很容易产生焦躁的情绪，此时一定要注意养心。心情抑郁不畅，可以按摩太冲穴缓解。太冲穴又称为撒气穴，位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部位中间。

中医养生

进入秋季，养生除了要注重“养肺”，还不能忘了“疏肝”和“调理脾胃”。

调理脾胃

可按揉三阴交。三阴交具有健脾和胃、调补肝肾的作用，脾胃虚弱者及阴虚诸症的人群可经常揉按此穴。

拍穴养肺

可通过循肺经拍打及按摩肺经上的穴位，达到养肺润燥的目的。

刮擦疏肝

双掌心贴于期门穴，顺着肋骨边缘往章门穴刮擦。每次至少擦120次，以舒适、发热为度。

搓耳养生

双肾开窍于耳，耳朵上分布着很多穴位，联系着全身的许多器官，所以搓耳是一种很好的养生方法。

踮足补肾

脚心的涌泉穴是肾经的起始穴，抬抬脚跟不但能按摩到涌泉穴，还能拉伸踝关节部的肌腱和脚底、腿部循行的肾经，起到激发神经末梢的效果。

健康饮食

秋季养生重在养肺、养脾胃和肾，因此白露时节的食补与药膳既要润肺，又要健脾，还要养肾。

饮米酒祛寒湿

白露时节，各地都有不同的饮食习俗。白露前后，很多地区常低温多雨，所以有用糯米、稻米等五谷酿制饮用“白露米酒”的习俗。糯米、稻米能祛湿，性味甘甜入脾，米酒性温不烈，既能温阳散寒，又能健脾利湿。

吃龙眼补心脾

在民间有个传统叫“白露必吃龙眼”，人们认为白露时节，龙眼完全成熟，甜度最高，口感最好，吃龙眼可大补身体。中医学认为，龙眼肉甘温，入心脾两经，具有补益心脾、养血安神的功效。《得配本草》中记载：龙眼肉可“益脾胃，保心血，润五脏，治怔忡”，对于久病体虚或老年体衰，气血不足，有心悸怔忡、健忘失眠、面色萎黄的人来说，不妨在白露时节多吃些龙眼。要注意的是，龙眼属于偏温性的水果，平时容易上火的人、糖尿病患者都不宜多吃，每次一两颗，浅尝辄止。建议吃用淡盐水泡过的龙眼，并且在吃完龙眼之后多吃些青菜，适当中和龙眼的热性。

食家禽养肺

为了预防秋燥伤肺，推荐选用一些具有益气养阴润肺作用的中药，如西洋参、百合、杏仁、白果、川贝、葛根、麦冬、桑葚、石斛等搭配家禽做药膳。早在《黄帝内经》中就提到过食“五畜”以养精血，“五畜”在中医学中属于“血肉有情之品”，如鸡肉味甘、性温，故鸡肉具有温中健脾、添精补髓的作用；鸭肉味甘、性凉，归脾、胃、肺、肾经，可滋阴补虚。因此，鸡鸭就成了白露时节最宜食用的家禽。

西参石斛鸭汤

制法：西洋参、石斛各10克，水鸭半只，煲汤食用。功效：西洋参味甘微苦、性凉，补肺降火，除烦倦；石斛味甘微咸，益胃生津、滋阴清热利咽，该药膳对气虚有火者十分适宜。

百合五仁炒鸡

制法：鲜百合30克，板栗仁100克，核桃仁20克，桃仁、杏仁、白果各10克，鸡肉250克，清炒食用。功效：百合、板栗等均属于当令食材，该药膳具有润肺健脾补肾、止咳平喘的功效。尤其适用于素有咳喘疾病，肺脾肾不足兼有便秘的中老年人，有助于减少老年性支气管炎、支气管哮喘等病在秋冬季的急性发作。

忻州市卫生健康委 王志斌 李润 收集整理