

09~12

市场星报

2021年9月8日
星期三
星级编辑/蔡富根
组版/王贤梅
校对/刘洁



市场星报电子版
www.sxcb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

白露养生美食

白露时节的适宜膳食有莲子百合粥、银杏鸡丁、山药等，这些饮食有清肺润燥、止咳平喘、补养气血、健脾补肾的功效。推荐一款养生特色美食：

香酥山药

材料：鲜山药500克，白糖125克，豆粉100克，植物油750克，醋、味精、淀粉、香油各适量。

做法：山药洗净，上锅蒸熟，取出后去皮，切1寸长段，再一剖两片，用刀拍扁。锅烧热倒入植物油，等油烧至七成热时，投入山药，炸至发黄时捞出待用。另烧热锅，放入炸好的山药，加糖和水两勺，文火烧5、6分钟后，即转武火，加醋、味精、淀粉勾芡，淋上香油起锅装盘即成。

功效：健脾胃，补肺肾。对于脾虚食少，肺虚咳嗽、气喘者更为适合。

露从昨夜白，夜自此日凉

白露：穿衣身不露，饮食有讲究

“

露从昨夜白，夜自此日凉。9月7日我们迎来了“白露”节气。“白露”是一年中昼夜温差最大的节气。这时暖空气逐渐减弱，冷空气活动频繁，飒飒秋风，不期而至，一夜凉过一夜。面对这样的天气变化，我们应如何养生保健？生活起居方面该注意什么呢？本期健康周刊集纳了专家的养生保健建议，希望对您有所帮助。 ■ 蔡富根/整理



“白露”之名从何而来？

白露是秋天的第三个节气，表示“孟秋”的结束和“仲秋”的开始。礼记中记载：“凉风至，白露降，寒蝉鸣。”形象描述了白露前后，天气发生的变化。

从天文学角度来说，当太阳到达黄经一百六十五度时交白露节气，气温逐渐下降，昼夜温差可达十多度。

夏至时，阳气达到顶点，物极必反，阴气也在此时兴起。到了九月，阴气逐渐加重，清晨的露水随之日益加厚，可以凝结成白白的水滴，“白露”因此得名。

根据朴素的五行观念，秋天属金，白色也属金，气温降低凝结而成的露水又是白色，“白露”这个名字就更切实际了。

“白露暖秋色，月明清漏中。”“白露”一到，标志着孟秋的开始和仲秋的开始。“寒生露凝”，给这个节气带来了诗意，也带来了灵性。而人们对“白露”的最初印象，大多来自《诗经》中那首《蒹葭》：“蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方。”

秋风渐起 穿衣“白露身不露”

白露并不是一个节日，对人们来说，它更多的作用是提醒人们气候发生变化，及时作出应对。

正所谓“白露身不露”，虽然有“春捂秋冻”的说法，但早晚温差加大，就要随机添加衣物。如果防护不当，很容易患上感冒，而哮喘、消化性溃疡等慢性病患者也容易因此诱发或加重病情。

民间还有“寒从脚起，热从头散”的说法，认为双脚受凉是引发感冒、支气管炎、失眠等病症的重要原因。因此，白露后应注意脚的保暖，鞋袜宜宽松、舒适。

“按照老北京的习惯，白露一到，就要撤掉凉席，把柜子里的衣服被褥拿出来晾晒。”北京天桥民俗文化保护办公室主任赵兴力介绍，此举是去掉夏天积攒的潮气。

赵兴力说，在白露前后，一般家庭还在饮食上有所讲究，比如烧烤涮肉，又或者面条、葱花饼，“就是看上去有那么点‘入秋’的意思”。

喝菊花茶去火 吃时令水果润肺

在气候上，白露的另外一个显著特点就是“干燥”。秋风吹走了高温，也吹干了空气中的水分。中医称之为“秋燥”，很多人会出现口干、咽干、皮肤干等症状。

“在南方一些地区，人们于此日采集‘十样白’，以煨乌骨白毛鸡，认为食后可滋补身体。”民俗专家高巍介绍，这“十样白”，一般是10种名称带“白”字的草药，以与“白露”字面上对应。

“在吃的方面，像应时当令的白薯、龙眼便比较受欢迎。”高巍补充道，简单的食疗对去燥也挺有效果，像龙眼有益气补脾等功效，还可以治疗贫血、失眠等疾病，适合食用。

“秋天需要温补，可以吃鸭肉，或者吃些预防秋燥的蔬菜水果。”民俗专家王娟则表示，像各种类型的梨、葡萄、柚子都可以食用，或者喝一些去湿去燥的粥养胃，“菊花茶也是去火佳品”。

防字当头，小心疾病找上门

白露养生要注意阴阳平衡。白露时节要注意防范以下疾病：

防凉：呼吸道疾病

日夜温差较大，穿得过于裸露，容易着凉出现肺部及呼吸道疾病。因此，要注意早晚添加衣被，不能袒胸露背，睡卧不可贪凉，撤掉凉席，关上窗户和空调，换上长衣长裤入睡，将薄棉被备在床头，是十分必要的。

秋燥：皮肤干燥

秋风降温的同时，把空气中的水分也吹干了，值此时节，一定要滋阴润肺，以防秋燥伤人。日常饮食中，应增加对芝麻、蜂蜜、枇杷、西红柿、百合、乌梅等柔润食物的摄入，以益胃、养肺、生津。还应多喝水，以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。同时，推擦鼻梁也有助于养阴润肺。

湿邪：肠胃疾病

民谚“秋瓜坏肚”是指立秋以后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。如果立秋后再大量生食瓜果，势必更助湿邪，损伤脾胃，脾阳不振，则腹泻、下痢等慢性胃肠道疾病就随之发生。因此，立秋之后应少食瓜类水果，脾胃虚寒者尤应禁忌。

温差：心脑血管疾病

秋季早晚温差大。对于不稳定型心绞痛甚至心肌梗死等心脑血管急性事件来说，太冷太热都是诱发因素。因此，在季节更替之时，心脑血管疾病患者更要特别注意。注意休息，避免感冒诱发急性心脑血管疾病。秋季养心，还要做到力求其静，控制情志活动，保持精神情绪的安宁，避免烦扰。

防寒润燥多锻炼：推荐“跷足拓腰润燥功”

秋燥在白露节气更加明显，广东省中医院肝病科主任池晓玲推荐锻炼“跷足拓腰润燥功”。

预备式：两脚平行站立，与肩同宽，两臂自然下垂，头中正，两眼平视远前方，自然呼吸（用鼻子吸气，用嘴呼气）。

第一式：一只脚踏地站稳，另一只脚缓缓抬起向前伸展，达到极限，保持片刻，缓缓将脚放下。过程中，双手保持自然下垂。左右两侧肢体轮流做上述动作共12次，恢复至预备式。

第二式：两手缓缓自后托住腰部，拇指向前夹住肋下，其余四指在后托住腰部。双手发力收拢上提，然后以腰部为轴，向左转动身体，至极点稍作停顿，然后转回中正体位。左右轮流做上述动作共12次，恢复至预备式。

第三式：下蹲，足底和臀部着地而坐，把屈曲双膝向两侧放下，两脚掌心相对紧贴。两手以手掌托起双脚掌，头往后仰，带动上半身后倾。然后将脚放下，脚掌贴地，双膝立起，人顺势站立，恢复预备式，稍停片刻，重复动作共12次。

收功：第三式结束后，恢复至预备式，自然呼吸片刻即可。

■来源：新华社、中新社、健康时报、中国中医药报