



## 露从今夜白,夜自此日凉 白露至 送你养生攻略

露从今夜白,夜自此日凉。今天我们将迎来“白露”节气。“白露”是二十四节气中的第十五个节气,也是秋季的第三个节气。此时节,天气开始转凉,早晚温差增大。面对这样的天气变化,我们在养生方面,除了注意早晚保暖之外,还要提防秋燥伤人,饮食方面应以滋阴润肺为佳。本期健康周刊结合专家的指导意见,为你整理准备了一份白露时节的养生攻略,为你健康助力。

蔡富根/文

### 不宜吃寒凉之物



民间俗语常说,秋天吃“果”不吃“瓜”。入秋之后,天气转凉,很多瓜类都属于阴寒性质,食用过多可能会损伤脾胃。另外,凉饮料、冰啤酒、凉水都对肠胃造成刺激和损伤。

### “贴秋膘”要适度



秋天到来,一些地方有“贴秋膘”的习俗,“以肉贴膘”,增加营养。但是,“大鱼大肉”的进补反而导致肠胃不适,秋季进补一定要适当。

### 悲秋之感伤肺气



悲秋之感会伤到肺气,而肺气虚的人,也更容易产生悲秋之感。建议,每天早晚叩齿各36次,然后将口中的津液慢慢咽下,可润肺。同时,可适当运动,缓解心理的忧郁和惆怅。

### 春困秋乏 应对之法



秋乏其实是一个暂时现象,可通过调整睡眠、饮食、体育锻炼等缓解,一段时间以后就会消失。秋季应早睡早起,一般8~9小时睡眠,如晚上睡眠不足,可坚持午睡1小时。

### 熬夜损伤元气



熬夜伤元气,尤其是秋收季节。人体需要储存能量以应付严寒的冬季,此时如果继续熬夜,会损伤人体机理,夜里十一点之前必须入睡。

### 白露过后吃“五白”

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”。所以白露在饮食调节上宜以清淡为主。

专家建议多吃梨、银耳、蜂蜜、百合、枸杞、萝卜、豆制品等,以益胃生津;也可熬银耳粥、芝麻粥、红枣粥、玉米粥,以滋阴润燥。为防“秋燥”专家特别推荐以下“五白”。

- ①白果:益肺气,治咳嗽;
- ②银耳:防上火,润肺燥;
- ③白萝卜:助消化、消食火;
- ④白扁豆:助健脾,化湿气;
- ⑤白梨:清热火,滋阴养。

### 滋阴润肺是关键



肺部喜湿润,不喜欢干燥。秋季多吃一些润肺养肺的食物,能够抵挡秋季气候变化给肺部带来的伤害。比如日常多吃一些梨、葡萄、莲藕、百合等,能够起到润肺、降燥解渴的作用。

### 晒太阳缓解抑郁



秋天是抑郁症的高发期,忧心过度,会导致人体阴阳失衡。每天晒太阳30~60分钟是预防抑郁的“良药”;每天30分钟的运动,能缓解减少精神上的紧张和压力。

### 白露食疗推荐

#### 雪梨川贝猪骨汤

材料:雪梨4个,川贝60克,红枣20克,猪骨500克,生姜3片,热水1000毫升。

做法:

1. 川贝、红枣泡水10分钟后洗净捞出备用;
2. 雪梨洗净,不去皮,切块备用;
3. 猪骨洗干净后焯水捞出备用;
4. 将所有材料放入炖盅里,加入热水,水开后小火炖1小时,加入适量盐调味即可。

功效:清肺润肺止咳。

### 合理安排饮食



到了秋季,由于气候宜人,食物丰富,很容易摄入过多。热量的摄取大于散发,稍不小心,体重就增加,所以秋天要合理安排饮食,不太吃大喝。

### 多喝水缓解秋燥



秋天湿度降低,皮肤、嘴唇等表皮细胞更易丢失水分,喝水是最直接的补水方法。需要提醒的是,喝水要少量多次,不要“牛饮”或等口渴了再喝。

指导专家:北京中医药大学东方医院营养科医师魏帼  
合肥妇幼保健院东区国家二级营养师程圣鸿  
资料来源:新华社、央广网、《广州日报》