



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》