



白露时节 做好这些防生病



出场专家

河北省中医院国医大师 李佃贵

9月8日将迎来二十四节气中的白露。“白露秋分夜，一夜凉一夜。”白露节气后气温开始下降，尤其是早晚更添几分凉意，那人们在此时节该如何调养自己的身体，以适应气候的变化呢？记者邀请河北省中医院国医大师李佃贵，从衣着、饮食、起居、运动等方面，为大家进行详细的讲解。

本报记者 刘良玉

衣着： 适时增减 腹部脚部要保暖

白露时节，早晚温差大。李佃贵认为，人们应及时添加衣被，否则，易患上感冒。而支气管炎、哮喘、消化性溃疡等慢性病患者，也容易诱发或加重病情。另外，还应注意腹部和脚部的保暖。

李佃贵介绍，肚脐部位的表皮最薄，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，寒气极易通过肚脐侵入人体，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，因此一定要护好腹部，尤其肚脐。

脚部分布着人体的6条重要经脉，并且脚远离心脏，血液循环最为不畅。所以有“寒从脚起，热从头散”的说法。研究证实，双脚受凉是引发感冒、支气管炎、消化不良、失眠等病症的重要原因。因此，白露应注意脚的保暖，鞋袜宜宽松、舒适、吸汗。

对于“春捂秋冻”，李佃贵不建议人们过早地添加衣物，当然，秋冻并非人人皆宜。如患胃病的人群，遇寒受凉常伤及脾胃，不利于体内水湿的运化，所以这类人不适合“秋冻”，但也不要捂得太多，应根据气温的高低和身体活动的情况，及时增减衣服。因为过冷容易受寒，太热又会导致汗孔大开反而引风邪寒气入内。中医学认为，肺与秋气相应，故秋季肺气旺，秋季是养肺的最佳时机，然而，秋令主肃杀，秋季也是极易伤肺之时。因此，肺部有问题的人群，在这个时节不仅不宜“秋冻”，而且还要增添衣物，注意保暖。除此之外，像体质较弱的老年人和儿童、心脑血管疾病患者和关节炎患者都不适合“秋冻”。



饮食： 清淡饮食 滋阴润燥以养肺

李佃贵表示，白露时节，秋燥伤人，容易耗人津液，从饮食上看，应“顺四时”注意滋阴。秋季对应的是肺，因此白露时节要注意养肺。由于“肺主气，司呼吸，主宣发与肃降，喜润不喜燥。”所以白露季节不能一味进补。在饮食上宜以清淡、易消化且富含维生素的素食为主。建议大家多吃蜂蜜、银耳、百合等食物，多吃一些蔬菜，比如、茭白、秋葵、百合、莴笋、莲藕、生菜、胡萝卜等等。茭白肉质肥嫩，可以滋阴，使皮肤润滑细腻。秋葵脆嫩多汁，滑润不腻，滋阴效果也很好，很适合这个季节。虽然白露天气渐冷，但大家还是可以多吃一些水果，如葡萄、石榴、苹果、雪梨、山竹、香蕉、菠萝等，但也要有度，不能吃得太多。

适宜白露时节的膳食有雪梨水、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。而有哮喘、气管炎、咽炎以及过敏性鼻炎等呼吸系统疾病的人，尽量少吃带鱼、螃蟹、虾类、韭菜、生冷食物、腌制菜品和过于甘肥油腻的食物。中医认为，海产品多为大寒之品，易伤脾胃，肠胃功能不好的人应少吃或不吃海鲜，而多吃辣椒等刺激性的食物则会影响肺、皮肤。



起居： 早睡早起 夜间睡觉关门窗

白露时节，虽然中午气温还会很高，但早晚温差较大，为此，李佃贵认为，此时天亮得越来越迟，阳气逐渐收敛，而阴气开始盛行，因此起居也要顺应这种变化。《黄帝内经》记载：“早卧早起，与鸡俱兴”，是要求人们尽量能够做到早睡早起，早睡可调养人体中的阳气，以养心血；早起可以让肺气得到舒展，以防止收敛太过。早睡早起，对预防脑血管病有一定作用。并且在起床后进行适当的运动，能够帮助肺气的宣发。还有就是，秋天的早上空气清新，早起有利于使肺部呼吸新鲜空气，保持肺部活力。

李佃贵还建议，此时节夜晚气温较低，若下雨则气温下降更为明显。因此，夜间睡觉最好不要再开着空调，不能开门窗，也不能袒胸露背，一定要注意做好腹部、关节等处的保暖，以免着凉带来一些疾病的困扰。

运动： 适当锻炼 因人而异来选择

白露节气，天气变得凉爽，是一年中非常适合锻炼身体的好季节。李佃贵表示，此时运动可以在“秋冻”的基础上增加一些户外运动，主要是晨练，早晨的温度相对较低，是锻炼耐寒最好的时段，一定要早起。而且运动之前一定要吃好早餐，切忌不吃早餐去锻炼，容易导致低血糖。运动的方式也是多样化，运动项目的选择应因人而异，不宜进行过于剧烈的活动，要量力而行。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、游泳等。在进行以上运动锻炼的同时，还可配合一些“静功”，如闭目养神，做到动静和谐。需注意的是：跑速尽量慢，一般的运动以慢跑为宜，过于激烈的快跑适合运动员或者要有教练的指导，慢跑的过程中要时刻注意自己心跳的情况，不能够超负荷运动，以免对心脏造成伤害。在跑步中不要大跨步地向前奔跑，步幅小更有利于主动降低肌肉在每一步中的用力强度，这样可以坚持跑的时间更长，如果步幅过大，脚腕就会用力，很容易产生疲劳。

白露时分，肺气清肃，人们的情绪容易波动较大。李佃贵认为，进入秋季容易出现低沉甚至抑郁的情绪，应注意心理调养，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。此外，平时遇事多往好处想，别给自己增加烦恼。凡事先稳定情绪，调整状态后再做决定。周末及节假日应与家人或朋友外出秋游。公园、郊外那秋高气爽、悦目美景、凉风拂面的感觉，会让人坦荡、舒爽，从而开阔心胸，畅达情志。



养肾： 泡脚搓耳 补养肾气

从白露开始，天气越来越凉，有些人开始出现手脚冰凉、肢体怕冷、乏力等情况，李佃贵认为这是肾气不足的表现，所以白露后应注意补养肾气：坚持每天用热水泡脚，水要没过脚腕，可以使心脏病患者的心脏血管机能得到改善。泡脚还能使血液循环加快，缓解疲劳，促进睡眠。年轻人每天泡15~20分钟，老年人可延长至20~30分钟，水温不要超过40摄氏度。泡脚同时用双手把耳朵和腰部搓热，肾开窍于耳，而且耳朵有密集反射区，联系着全身每一个器官，所以常搓揉耳朵是一种很好的养生方法。

防病： 易感人群 做好预防

白露是寒热交替的季节，是典型的秋天季节。李佃贵介绍，秋季属燥，燥邪伤人，燥易伤肺，容易耗伤津液，易出现口干、唇干、鼻干、咽干等情况，肺与大肠相表里，还易出现大便干结、皮肤干裂等情况，所以鼻咽部疾病、哮喘病和支气管疾病都比较易发。

为了预防呼吸道疾病，李佃贵建议凡是因过敏引发的支气管哮喘的病人，平时应少吃或不吃海鲜、辛辣甘肥类的食物。要避免过敏性的接触，避免接触花粉之类的过敏原。要保持室内空气流通。亦可用双手点按双侧迎香穴，按摩至有热感，每天做2遍，每遍30次，能起到通达肺气、疏通肺脉，增强耐寒能力，减少感冒的作用。

预防胃肠疾病方面，李佃贵介绍，古语有云：“白露身不露，着凉易泻肚”，白露节气极易发生急性胃肠炎，出现胃痛、腹痛、呕吐、腹泻等，这多因脾胃受寒引起的。在夏季，人们为了防暑降温，往往生食大量瓜果，从而使湿邪内生，损伤脾胃，脾阳不振，从而阻碍脾胃的运动消化功能，则腹泻、下痢等慢性胃肠道疾病就随之发生。因此，白露之后应少食瓜类水果，脾胃虚寒者尤应禁忌。宜注意腹部保暖，可做腹部艾灸。