

白露

农历：七月十七 星期四

节首要的是防止着凉。说「处暑十八盆，白露勿露身」，白露是一年中午夜温差最大的节气，俗话发现地面和叶子上有许多露珠，这是因月的起始。天气渐转凉，会在清晨时分白露是千支历申月的结束以及酉

白露：搓耳泡脚养肾气

从白露开始，天气渐凉，有些人出现手脚冰凉、肢体怕冷、尿频、乏力等症状，中医讲这是肾气不足的表现。所以白露起要经常给肾“打打气”，补肾养气。

全身每一个器官，所以常搓揉耳朵是一种很好的养生方法。

揉肾经养肾气

泡完脚后，要做揉肾经的功课。腰为肾之府，肾以温为补，所以我们要经常搓一搓腰眼，别让它冻着。坐到床上，脚心相对，两脚心涌泉穴是肾经的起始穴，这样可以连通肾经，然后双手握住小腿肚的肌肉，稍用力向外翻，让双手尽可能大面积地握住小

腿肚肌肉，向外上方边翻边按摩，反复操作就把整个小腿肚的肌肉从上翻到下，从下翻到上，直至小腿发热为止。

加大运动量

白露后，运动量及运动强度可较夏天适当加大，可选择慢跑、打太极拳、体操、打篮球、羽毛球、导引等，以出汗但不疲倦为度，这样有助于机体内气血调畅。

据腾讯健康

晚上泡脚搓耳

坚持晚上用温水泡脚，水要没过脚腕，泡15到30分钟，直到身体微微发热，泡脚的同时把耳朵和腰部搓热，肾开窍于耳，而且耳朵有密集反射区，联系着

昼夜温差大 穿衣别露



俗话说“白露秋分夜，一夜冷一夜”，这个节气是一年中昼夜温差最大的，草木在清晨时都凝结出露滴。此时养生的重点在于为过冬做好身体的储备。

冷暖多变不要裸露身体

中医有“白露身不露，寒露脚不露”的说法，也就是说白露节气一过，穿衣服就不能再赤膊露体了。另外，白露之后天气冷暖多变，尤其是早晚温差较大，很容易诱发伤风感冒或导致旧病复发。如果这时候贪食寒凉，更容易把脾胃的机能变得不正常，损伤脾胃阳气，尤其是脾胃虚寒者更应禁忌。

起居要有规律

白露节气已经是典型的秋季气候，夜间睡觉时要记得盖上被子，不要将身体裸露在外，以防着凉。特别是老年人，应随外界气温冷暖及时增减衣服，衣服宜选用轻柔、松软、保暖性强的材料。另外，有空调解热习惯的人们，要注意控制好空调开关时间。起床要形成规律，晨起不宜恋床，要稍休息片刻再起床，并开窗通风，换进新鲜空气。晨练的着装应追求宽松、简洁而不宜杂乱。在睡眠方面，要保证睡眠充足，高质量的睡眠会使人忘却烦恼，从精神到躯体彻底放松。

据《生命时报》

专家特别推荐



白露养生菜

天冬煮猪肝

取天冬25克，生地黄50克，陈皮1片，猪肝、猪瘦肉各150克，鲜菊花10朵，酱油、植物油、盐适量。将猪肝、猪瘦肉用酱油、植物油盐腌渍15分钟。天冬、生地黄、陈皮用水浸泡后，水煎30分钟。将腌渍好的猪肝、猪瘦肉同菊花放入煎好的药材水里，煮熟，最后加入盐调味即可。适用于肝血不足、肝气郁结引起的视物不清、心烦失眠、口干口苦。

陈道遵

白露宜用宣肺化痰 滋阴益气的药膳



鲜蒸百合

鲜蒸百合润肺止咳。新鲜百合40克，蜂蜜15克，拌匀，煮熟，每次取数片嚼食，每日数次。适用于燥热咳嗽、咽喉干痛等。服用期间宜辅食枇杷、香蕉、桔梗、甘蔗、柿饼等润肺止咳之品。

陈道遵

秋分养生菜

香菇白菜

取大白菜200克，香菇50克，虾仁20克，姜、盐、植物油、鸡精、香菜各适量。将大白菜切片，香菇泡软切成小片，姜洗净切末。锅内放油，姜末爆香，放入香菇、大白菜煮软，加盐、鸡精调味，出锅时拌上香菜即可。此菜可预防感冒、改善口臭、降低血压、解热清肠，对缓解秋燥也有很好作用。

陈道遵

秋分宜用益气健脾 润燥生津的药膳

秋分药膳调理当以滋润宜肺为主，肺脏属金，恶热喜凉，所选药膳以平性和凉性的为好。秋分后寒凉日渐浓郁，脾胃不好的人要兼顾益气健脾。

冰糖木瓜银耳

用开水浸泡银耳30克，泡发后去掉未发开和淡黄色的部分，洗干净备用。再将冰糖置开水中烧沸，待糖水变清后，将银耳和糖水置炖盅内，炖至银耳胶原溶出，再加入切成块的100克木瓜炖20分钟即可。银耳有润肺生津、滋阴养胃作用。

益气健脾饮

人参、白术、茯苓(去皮)各9克，炙甘草6克，水煎服。此具有益气健脾功效，适用于面色苍白、语音低微、气短乏力、食欲不振等。

陈道遵

“要喝茶，秋白露”

清代周亮工的《闽小记》载：“白毫银针，产太姥山鸿雪洞，其性寒凉，功同犀角，是治麻疹之圣药”。福建省福鼎市可谓喝白茶已久，当地的老百姓常说“春茶苦，夏茶涩，要喝茶，秋白露”，白露茶就是采于白露时节。

从白露节气开始至10月中旬是茶树生长佳期，由于天气渐凉，夜间水汽在茶树上凝结成露，此时采摘的“白露茶”甘醇清香。它既不像春茶那样鲜嫩，不经泡，也不像夏茶那样干涩味苦，而是有一种独特清香味。适量饮用白露茶不仅可以补充水分，通过代谢减少细菌的含量，而且茶叶中的有效成分还可以祛除病菌，增强免疫力。白茶中的茶多酚可以增强血管壁的韧性，防止内出血。对于有心血管病的群体来说，是一个不错的选择。

秋季饮茶养生，但切忌不可“贪杯”，一般一日饮茶12克左右，分3-4次冲泡是适宜的。

宗文

秋分

农历：八月初四 星期六

保持「阴平阳秘」的原则。着阴阳平衡的规律，使机体的到来，意味着真正的秋季全球无极昼夜。秋分节气，赤道，因此这一天昼夜均分，太阳在这一天直射地球

秋分注意保暖，养生多食“辛酸”

□陈道遵

秋分节气，人们在养生中应本着阴阳平衡的规律，使机体保持“阴平阳秘”的原则，按照《素问·至真要大论》所述“谨察阴阳所在而调之，以平为期”，阴阳不可出现偏颇。

秋分过后，养生保健要特别注意防治寒凉之气伤身，及时添

衣保暖。胃病患者要防止原来的胃病加重，特别注意胃部保暖，适时添加衣服，夜晚睡觉盖好被褥，以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧疾。胃病患者的秋季饮食应以温、软、素、鲜为宜，做到饮食定时定量，少食多餐，使胃中经常有食物和胃酸进行中和，从而防止过多胃酸侵蚀胃粘膜和溃疡面而加重病情。

饮食养生宜多食“辛酸”果蔬。秋分的“燥”不同于白露的“燥”，秋分的“燥”是凉“燥”，而白露的“燥”是温燥。因此，在饮食方面还要注意多吃一些清润、温润为主的食物，比如芝麻、核桃、糯米等。秋分养生虽然以多吃“辛酸”果蔬为主，但也不可吃得太饱太多，以免造成肠胃积滞。需要注意的是，秋分后寒凉气候

日渐浓郁，如果本身脾胃不好，经常腹泻的人，多吃水果反而容易诱发或加重疾病。

此外，秋高气爽，可适当增加户外活动，比如爬山等，以舒缓心情。运动锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物，比如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等。若出汗较多，还可以补充些盐水，补充时以“少量，多饮缓饮”为准则。

秋分时节，要保持“心无其心，百病不生”的境界，养成神志安宁、乐观开朗、宽容豁达的性格，收神敛气，保持内心宁静，可减少秋季萧杀之气对身心的影响，以适应秋天容平之气。

秋高气爽，到户外去运动既可游山玩水，使心情舒畅，又能增加活动量。但运动时，要注意防感冒，在锻炼时不宜一下子脱得太多，锻炼后还切忌穿汗湿的衣服在冷风中逗留等。还需要注

秋分过后 宜旅游和锻炼

意，此时因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段，因此运动也要顺应这一原则，即运动量不要过大，以防出汗过多，阳气耗损，运动已选择轻松平缓，活动量不大的项目，比如：健脾功法、补肾功法、不倒翁功法、金鸡独立功法。以上这几种功法任选一种，每天锻炼5-10分钟，就相当于你十几公里的马拉松的功效。可以说是中老年人以及年轻人锻炼的最佳选择。

陈道遵

在这个秋高气爽的节气中，鼻咽部疾病、哮喘病和支气管疾病都更容易高发。这时也正是人们出行旅游的季节，但很多游客会在旅行中出现类似感冒症状，如干咳、皮肤瘙痒甚至发热。其实，有时这种症状不是感冒，而是枯草热。枯草热的症状依据个人情况而有差别，一些人会出现流鼻涕或鼻孔堵塞，有些人则表现为眼睛瘙痒、打喷嚏。

发生枯草过敏原因是接触

外界的致敏原，治疗枯草过敏主要是减少暴露于花粉环境中的机会，最简单的方法是在枯草热爆发季节待在家里，特别是干燥有微风的天气。经常洗澡，清洗衣物，冲洗鼻子也有助于减少过敏反应。如果无法避免接触性花粉，还可以服用抗组胺药帮助减轻症状，并防止身体进一步的过敏反应。此时应注意饮食，不要吃虾、蟹、生冷辛辣和甘肥的食物。

陈道遵

预防枯草过敏 秋分时节