

# 白露节气后 饮食起居这样调整



白露，是秋季的第三个节气，标志着孟秋时节的结束和仲秋时节的开始。此时，天气逐渐转凉，昼夜温差增大，空气变得干燥，人们需要顺应自然规律，调整养生方式，以应对秋季的种种变化。白露节气如何从饮食、起居、运动方面养生？对此，记者采访了山东第二医科大学附属医院中医科主任王海霞。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

## 饮食调养 滋阴润肺,防秋燥

白露时节，气候干燥，容易耗损人体阴液，出现口干、唇干、咽干、皮肤干裂等症状。因此，饮食应注重滋阴润肺，以清淡易消化为主，避免过于油腻和辛辣的食物，以防秋燥。多喝水也是不错的选择，以保持呼吸道的正常湿润度。建议多吃梨、藕、百合、莲子、银耳等白色食物，这些食物有滋阴润肺、清热生津的功效。可以喝些贝母梨汤、冰糖银耳大枣汤等，更易于消化。此外还应“少辛多酸”，适当食用一些带有酸味的食物，如乌梅、西红柿等，以收敛肺气，防止肺气过散。



## 养生保健试试四种方法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

白露后，昼夜温差增大，自然界中的阳气渐收，阴气渐长。此时，人们需调整养生策略，以滋阴润肺、润燥生津为主，预防秋燥带来的不适。那么如何增强体质，保持身心健康呢？对此，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）中医科的专家为市民介绍一些中医养生保健方法。

**穴位按摩** 通过按摩、拍打等手法刺激特定穴位，可达到养生防病的效果。白露时节，可重点按摩足三里穴、涌泉穴等穴位，以健脾润肺、益气滋阴。

**艾灸** 具有温通经络、散寒除湿、调和气血的作用，可有效抵御白露时节的寒湿之邪入侵人体，同时增强人体的正气和抵抗力。可艾灸关元、气海、足三里等穴位。

**中药足浴** 泡脚时可加入艾叶、花椒、生姜等药材，艾叶具有温经散寒、祛湿的功效，花椒能温中散寒、除湿止痛，生姜可解表散寒。中药足浴可刺激足部穴位，促进血液循环，不仅能暖身，还能帮助祛除体内的寒湿之气，缓解疲劳，改善睡眠质量。

**多喝汤粥** 秋季进补首选汤粥，如百合粥、不仅易于消化吸收，还能养阴润燥，缓解秋燥带来的不适。老年人或脾胃偏虚弱者，晨起后可适当喝些粥，益胃生津。

## 起居调养 早睡早起,护好身体

白露时节，白天逐渐缩短，夜晚逐渐变长，人体的阳气也逐渐收敛。因此，人们应顺应自然规律，早睡早起，保证充足的睡眠。

此外，白露时节还需要注意身体的保暖。由于早晚温差较大，人们应及时添衣加被，避免受凉感冒。尤其是要注意保护头部、后背和双脚，这些部位受凉容易导致疾病。建议撤掉凉席，换上保暖的床单和被子，以防寒邪入体，此外，晚上睡觉前可以用热水泡脚，以暖身助眠。

## 运动调养 适度运动,增强体质

白露时节是锻炼身体的好时节。此时气温适宜，人们可以选择适合自己的运动方式进行锻炼，如散步、慢跑、游泳、打太极拳等。这些运动不仅可以增强体质，还能改善心肺功能，减轻压力。但运动时要注意适量适度，避免过度运动导致身体疲劳或受伤。在运动锻炼的过程中，还可以配合一些“静功”，如呼气、闭目养神等，以达到动静结合的养生效果。这样有助于调整呼吸和情绪，保持身心健康。

## 两款药膳润秋燥

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

俗话说：“白露秋分夜，一夜冷一夜。”白露是一年中昼夜温差最大的节气之一。在此，潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超为市民推荐两款养生药膳。

### 药膳推荐一 玉竹芋头炖排骨

用料：玉竹8克，芋头100克，荸荠100克，排骨500克，生姜、盐、胡椒粉等调味品适量。

做法：玉竹洗净，芋头、荸荠去皮洗净切块备用；将排骨洗净冷水下锅焯水后捞出。砂锅中加入适量清水，放入排骨、生姜大火炖煮，开锅半小时后，放入玉竹、芋头和荸荠，转小火继续炖煮2小时左右，关火调味即可。

养生功效：滋阴润肺、生津养胃。

### 药膳推荐二 雪梨百合饮

用料：雪梨1个，鲜百合50克（干品减半），银耳20克，冰糖适量。

做法：银耳、百合用清水浸泡2小时；梨洗净带皮切块；锅中倒入清水，放入银耳、百合、雪梨，小火煮40分钟后加入冰糖，煮至冰糖融化即可。每日早、晚温服。

养生功效：养阴润燥、润肺止咳。雪梨可清热润肺、止咳化痰；百合具有养阴润肺、清心安神的功效；银耳可滋补生津、润肺养胃。

## 白露节气后 这样调节情绪

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

白露是反映气温变化的重要节气，心情同样如此。白露节气后，如何调节情绪？近日，记者采访了潍坊市精神卫生中心副主任护师徐小勇。

徐小勇表示，白露时节，自然界已出现花木凋零景象，人受自然的影响容易出现消沉的情绪，甚至导致焦虑、抑郁等严重的情绪反应，引发精神心理疾病，因此可通过以下方式调节情绪，保持心情平静，多与朋友交流，多参加集体活动等，让不良情绪得到缓解。

增加光照。秋季日照逐渐减少，是导致人体生理节律紊乱和内分泌失调的主要原因之一，也是造成人们情绪低落的重要因素，因此，适当增加光照是调理情绪的有效方法。

多参加户外活动，既可以强身健体，又可以更多地接触阳光照射，从而调节心理状态，改善不良情绪。

饮食调理。入秋后，要注意各种营养物质的补充，如水果、蔬菜、豆类、干果等。其中，香蕉、南瓜子等可以起到改善不良情绪、提高心理免疫力的作用。

心理咨询。如果秋季情绪波动太大，或者出现焦虑症、抑郁症等严重的精神心理疾病，要尽快求助于心理医生进行相关咨询，以免耽误病情或引发严重后果。

## 秋季如何应对血压升高

入秋以后气温逐渐降低，机体为了维持正常体温，全身血管明显收缩，血管收缩引起血管阻力增高，为了保证全身血供，血压会随之升高。一般来说，气温每下降1℃，收缩压升高1mmHg-6mmHg，当气温骤降或者早晚温差较大时，血压波动会更加明显，尤其是老年人因为血管动脉硬化，血管弹性降低，血压波动会更加剧烈。高血压是血管动脉粥样硬化的重要危险因素，而剧烈的血压波动是急性心脑血管病的重要诱因。

秋季如何应对血压升高？

注意保暖，适当添衣，入秋以后气温逐渐降低，高血压人群以老年人居多，而老年人对环境温度变化的适应性比较差，外出时做好保暖可以减少因天气寒冷引起的血压升高；饮食清淡少盐，可以适当多吃一些润燥、降压的食物，如绿叶蔬菜、海带、胡萝卜、西红柿等；调节好情绪，秋天容易情绪低落，应调整生活规律、早睡早起，可以适当听一些轻音乐，增加户外活动时间让自己远离“秋悲”；适当运动有助于降低血压，尤其是慢跑等有氧运动，运动时间应避免在温度较低的早晨；在季节交替和气温变化明显时应定期进行血压监测，当血压出现显著变化时及时就医。

潍坊市中医院 王金宝