

养生堂

白露，是二十四节气中的第十五个节气，标志着“暑热消退，露凝而白”，天气由热转凉，空气湿度骤降，干燥渐显。此时养生，重在养阴润燥、宣肺益气，以顺应自然，防病于未然。为此，我市专家从起居、饮食、运动等方面支招，助您健康度秋。



□本报记者 王路欣

规律起居

潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）中医科副主任杨玲玲表示，白露后昼夜温差增大，中医视作息为“养阳护阴”之本，因此需调整日常起居，以提升免疫力。

睡眠调整

中医认为，秋季燥邪当令，易引发呼吸道疾病。充足睡眠可固卫气、防外邪。因此需顺应秋气收敛之性，坚持早睡（21时-22时）、早起（6时-7时），

避免熬夜耗阴。

早上起床后可以适当进行深呼吸（吐纳法），呼吸清新空气可助肺气宣发。

环境管理

室内保湿是关键（湿度在50%-60%为宜），可在房间内使用加湿器或摆放绿植；早晚气候凉爽，及时添衣，尤其要注意背部（督脉所在）和足部的保暖。外出时建议带薄外套，应对骤凉。

饮食调理

中医强调“药食同源”，白露时节宜以甘润平和之品滋养肺阴，化解燥邪。核心原则是少辛增酸，适当吃些白色食物（中医强调“五色入五脏”，“白”入肺），如梨、百合、银耳、蜂蜜，生津润肺；避免食用辛辣食物（辣椒、姜蒜）和油炸食物，以防助燥伤阴。

推荐食谱

早餐喝百合粥（百合30克+粳米100克），补肺安神。
午后饮雪梨蜂蜜水（梨去皮、去核

蒸熟后，加入蜂蜜），缓解干咳。

晚餐搭配芝麻拌菠菜，滋阴养血。

现代研究证实，以上食材富含抗氧化剂，能增强黏膜屏障，如《中国药典》记载百合“润肺止咳”。

注意事项

秋燥易伤脾胃，忌食过量生冷（如冰饮），阳虚体质者慎用寒凉食材。

建议每天饮水不少于2000毫升，可加少许盐（防电解质失衡）。这不仅是养生，更是预防秋冬呼吸道疾病的关键一环。

动静结合

燥邪易扰心神，引发悲秋情绪。中医认为“肺主悲”，运动可活络气血，情绪管理可宁心安神。动静结合不仅能防燥咳，还能降低患焦虑症的风险，体现中医“形神合一”的整观点。

动

选择缓和的有氧运动，如散步、太极或八段锦（重点“两手托天理三焦”式）。每日可进行30分钟，运动强度以

身体微微出汗为宜。避免剧烈运动，耗气伤津。

晨练时间应选择阳气开发之时，如7时-9时。

静

通过听音乐或冥想疏解秋季忧思；多参加社交活动；赏秋景（“五行”中的土对应自然界的稳定与包容，黄色等作为土属性颜色，具有安抚作用）等。

做好预防

针对白露高发疾病（如感冒、皮肤干燥、便秘），中医主张“辨证论治”，根据个人体质养生。

疾病预警

燥邪犯肺易致咳嗽咽痛；脾胃弱者便秘；老人、儿童需防免疫力下降。建议每日自检舌苔（红、少苔为阴

虚）、皮肤弹性（干痒预警）。

预防策略

通用法：穴位按摩，如按揉肺俞穴或太渊穴，每天按摩5分钟。

体质调理：阴虚者可饮麦冬茶，阳虚者可食山药粥。

应急备药：家中可备秋梨膏或川贝粉。

白露时节 这些养生知识学起来

药膳推荐

白露时节，应以“养阴润燥、健脾益肺”为主，顺应天时，科学进补。为此，潍坊市中医院临床营养科主任张永超推荐了三款药膳。

莲藕栗子焖鸡

材料：鸡块300克，莲藕150克（切块），去壳栗子100克，枸杞15克，生姜15克，料酒1勺，生抽1勺，盐适量，清水500毫升。

做法：鸡块焯水后与所有材料倒入锅中，加入清水，大火煮沸转小火焖40分钟，收汁调味。

功效：益气固表，补肝益肾。鸡肉温中益气，莲藕健脾开胃，栗子补肾强筋。此药膳可预防感冒和缓解气虚乏力。

杏仁百合润肺饮

材料：甜杏仁6克（捣碎），干百合15克，陈皮5克，冰糖10克，清水800毫升。

做法：所有材料加水大火煮沸后，转小火煮20分钟，滤渣温饮。

功效：宣气润肺，预防秋燥。甜杏仁降气止咳，百合润肺安神，陈皮理气健脾。此饮可缓解白露后干咳少痰、咽干鼻燥。

山药木耳拌白萝卜丝

材料：鲜山药100克，水发黑木耳80克，白萝卜80克，蒜末5克，芝麻油1勺，香醋半勺，盐少许，香菜少许。

做法：将鲜山药洗净去皮，切丝焯熟；黑木耳泡发后切丝；白萝卜洗净去皮切丝，香菜切段；所有食材混合，淋入调料拌匀即可。

功效：健脾润燥。山药健脾补肺，木耳滋阴润燥，白萝卜生津理气，香菜醒脾开胃，共同缓解秋燥引起的消化不良、皮肤干燥。

穴位按摩

潍坊市妇幼保健院中医科副主任、中医外治组负责人李继晖为市民推荐两个保健穴位。

按揉迎香穴

迎香穴位于面部，鼻翼外缘中点旁开0.5寸（约一横指处）的鼻唇沟内。迎香穴具有通鼻窍、清热散风以及预防鼻炎、感冒的作用。按摩方法为：用双手食指轻轻按压迎香穴，进行顺时针和逆时针各按摩2分钟，力度以感觉到酸胀为准，每天早晚各一次。

按揉足三里

足三里位于小腿外侧，髌骨下缘向下3寸处，按摩此穴可起到健脾益气、调理脾胃、增强免疫功能的作用。按摩方法为：用拇指或食指按压足三里，每次持续3分钟-5分钟，力度以有酸胀感为宜，每天早晚各一次。

情志调节

白露时节，自然界开始出现花木凋零景象，人受自然的影响容易出现消沉的情绪，甚至导致焦虑、抑郁等症状，从而引发精神心理疾病。因此应收敛神气，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。对此，潍坊市精神卫生中心主任护师徐小勇给出以下建议。

增加光照

秋季日照逐渐减少，是导致人们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，适当增加日照和光照是调理情绪的有效方法之一。

多参加户外活动

到户外活动既强身健体，又可以更多地接触阳光，从而调节心理状态，改善不良情绪。

心理咨询

如果秋季情绪波动较大，或者出现焦虑、抑郁等严重的心理问题，应求助于心理医生，以免耽误病情或引发严重后果。

此外，还应注意补充营养物质，如水果、蔬菜、豆类、干果等。其中，香蕉、南瓜子等有改善不良情绪、提高心理免疫力的作用。