



白露

白露至秋燥起 “三忌三宜”养身心

延伸阅读

白露养生远离误区

湿燥夹杂则不急于润燥。

湿气未除、秋燥又来。中国中医科学院西苑医院肺病科主治医师石霞建议,先观察自身是否舌苔厚腻、身体困重,如是则表明湿气明显,应暂缓食用梨、银耳等润燥食物,可保持清淡饮食;如有干燥症状,可少量煮食或蒸食山药、百合等性味平和食材。

“润燥膏”并非人人皆宜。

同样天气条件下,人体阴阳表里寒热虚实各不相同,因此,固定配方的“润燥膏”并非人人皆宜。健康人群如无不适,无需预防性服用。脾虚便溏者宜谨慎食用蜂蜜、芝麻、松子、牛奶等食物;痰湿壅盛者宜少食冰糖、蜂蜜、秋梨膏等食品;而对于脾胃虚寒者而言,梨、甘蔗、荸荠等生冷食物需煮熟后食用。

“贴秋膘”不等于大量进补。

这一时节切忌盲目大补,应以“润”“收”为原则调适身心,平稳度过季节转换关口。山药、莲子、瘦肉、鲫鱼等温和易消化食材适合日常食用;雪梨、银耳、百合炖煮汤羹食用,可润肺润肤;适量食用山楂、乌梅、石榴等酸味食物,有助于保存体内津液。进补还需分清体质:怕冷、手脚凉、易腹泻的中下焦虚寒者,可适度温补;阴虚火旺、湿热重、正在感冒咳嗽的人,应避免过度进补。田晓航

1 养生“三忌” 避开伤身陷阱

忌生冷,护好脾胃阳气

白露后气温下降,人体阳气渐收,消化系统对寒冷的耐受度大幅降低。若仍像夏季一样食用生冷食物,易损伤脾胃阳气,长期还可能导致气血生化不足。建议饮食以温热、清淡为主。

忌露体,防范风寒侵袭

民间素有“白露身不露,寒露脚不露”的俗语。夜间气温骤降,腰腹、颈部、脚部等血管丰富的部位,极易受凉,诱发感冒、支气管炎等呼吸道疾病。早晚外出建议携带外套,夜间睡眠可适当加盖薄被。

忌熬夜,养护体内阴血

白露后白天渐短、夜晚渐长,遵循中医“秋冬养阴”原则,早睡早起才能顺应自然规律。建议每晚十点半前入睡,保证7-8小时睡眠,让身体有充足时间收敛阳气、滋养阴血。

2 养生“三宜”顺应节气养身心

宜饮茶,清热润燥护肺

秋季燥邪当令,肺为娇脏易受损伤,适当饮用温润茶饮可缓解秋燥。推荐百合麦冬茶,取百合10克、麦冬8克,用温水冲泡代茶饮,能养阴润肺、缓解口干舌燥;菊花枸杞茶也是不错的选择,菊花清热、枸杞滋补肝肾,适合白露后易眼干、疲劳的人群。

宜养肺,饮食运动双管齐下

饮食上,可多吃润肺养阴的

食材,如梨、银耳、百合、蜂蜜、莲子等。运动方面,选择慢跑、快走、八段锦等平缓的项目,避免剧烈运动导致大量出汗耗伤津液。

宜泡脚,驱散寒气助睡眠

白露后寒气渐重,坚持每晚用温热水泡脚,能促进下肢血液循环,驱散一天的寒气,改善手脚冰凉的问题,还能放松身心、提高睡眠质量。

3 养生“三秘诀”简单实用易坚持

早晚一杯温水,补充津液

清晨起床后喝一杯温水,能滋润咽喉、促进肠道蠕动,帮助排出体内代谢废物;睡前1小时喝一小杯温水(约100-150毫升),可防止夜间血液黏稠,降低心脑血管问题风险。

适度运动,以“收”为原则

秋季养生讲究“收敛”,运动需避免过度消耗。在上午9-10点或下午4-5点外出运动,动作放缓,运动后可适量饮用温盐水

补充水分和电解质。

调心养神,避免悲忧情绪

中医认为“秋内应于肺,肺在志为悲(忧)”,白露后秋意渐浓,易让人产生伤感、低落的情绪,长期如此会损伤肺气。建议多到户外散步,感受秋日阳光和自然景色;也可通过听轻音乐、读书、与家人朋友交流等方式排解不良情绪,保持内心宁静、心情舒畅,让神气收敛,顺应秋天“容平”之气。

综合

豆类吃够量

越来越多研究发现,豆类吃够了,高血压风险能下降不少,就连血脂、血糖、尿酸,甚至心血管健康,都会跟着受益。

2026年5月,《英国医学杂志》子刊上发表了一项大规模分析。研究整合了全球12项长期追踪研究的数据,其中包括两项来自我国本土的队列,共追踪了超30.9万名豆类食用者和近27.8万名豆制品食用者的长期健康轨迹。经过大规模分析后,结论很明确:长期规律吃豆类食物的人,患高血压的风险更低!那每天吃多少才能有降低

降低高血压

高血压发病风险的效果?

豆类:每天吃100克豆类,高血压发病风险大约下降12%。更关键的是,这种好处还会“累积”,每天吃到大约170克,降低高血压发病风险的效果还在持续增加。

豆制品:每天吃60-80克豆制品,高血压发病风险最高能降低28%左右。换算到我们日常摄入量,大约就是一大杯豆浆,或一块巴掌大的豆腐。

此外,爱吃豆的人,低密度胆固醇更低,高尿酸的风险下降,2型糖尿病风险低,心血管病风险降低。刘宇馨

换季腹泻是咋回事

一到换季,不少人就会腹泻,这不是肠胃太“矫情”,而是脾还没适应秋天。

一分钟自测你是哪种“换季泻”

寒湿泄泻 大便清稀如水、臭味轻、肚子发凉、舌苔白腻。多由腹部受凉、贪凉引起。

湿热泄泻 大便黄稠腥臭、肛门灼热、口干心烦、小便黄。

伤食泄泻 大便酸臭、夹杂不消化食物、腹胀暖气。

脾虚泄泻 腹泻反复、进食生冷油腻即加重、乏力胃口差。

内服+外治,温和断根不反复

在这里要特别提醒大家,急性腹泻别急着吃强力止泻

药!这样会把湿热、寒湿“关”在体内,反而变成慢性腹泻。正确的做法是“内服+外治”。

中药内服 寒湿泄泻,藿香正气散;湿热泄泻,葛根芩连汤;食积泄泻,保和丸;脾虚久泻,参苓白术散。

脐疗艾灸 适宜立秋高发寒湿泄泻、脾胃虚寒泄泻,肚子怕冷、受凉即泻。

腹部按摩 疏通肠道气机,改善肠鸣便溏。

针灸 快速缓解急性泄泻、虚寒泄泻、腹痛水样便。

廖玉婷