

添衣防寒正当时

进入白露节气，暑气渐消，昼夜温差加大，万物开始进入收藏阶段。晋中市中医院治未病科中医师杨慧认为，此时，人体亦应顺应这一变化，调整起居，出行要防寒保暖。

俗话说，白露秋分夜，一夜凉一夜，她介绍，白露节气因

气温下降、早晚温差大而常见晶莹剔透的露水得名。此时自然界阳气渐收，阴气渐长，早晚温差可达10℃以上，民间有“白露身不露，寒露脚不露”的说法，赤膊露身容易受凉，轻则易感冒，重则易患肺疾。

“立秋以来，与季节有关的疾病容易犯，像颈椎病、腰腿痛、关节疼痛、鼻炎等。这段时间来医院看这类病的患者增多。”杨慧说，有的人特别是平时颈椎、腰椎不好的人如果不注意的话，早晚骑车时还穿着短袖短裤容易受寒，一受寒，颈椎病、腰腿痛等毛病就会加重，身体不适，受罪的是自己。因此，要保护好人体的四个“门户”：颈部、肚脐、脚踝和背部，防止风寒入侵，引发不适。

“除了外出不露身，还须注意及时添衣加被。”她说，白露时节不宜再睡凉席，入睡时要关上窗户，将薄棉被盖在床头。同时，应注意随气温变化加减衣服，早晚外出时穿件外套，健康人群可适当“秋冻”以增强耐寒能力，老人、儿童、体质虚弱者或患有慢性疾病（如关节炎、哮喘）的人，需及时保暖，特别是背部和足部保暖，穿好袜子和鞋。（张凯鹏）

秋意渐浓白露至

白露作为秋季的第三个节气，标志着暑热消退、秋意渐浓。这个节气，昼夜温差可达10多度，空气湿度显著下降，人体易受寒湿侵袭。此时，应结合节气特点与人体生理规律，制定科学的养生方法，才能在全秋时节收获健康。

本版策划：路丽华
本版统筹：张颖
本版摄影：程婧

养肺防爆勿贪凉

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。晋中市中医院中医科医师王岩建议，白露后饮食要以养肺防爆为主，多补充水分，多吃新鲜蔬菜，不能再贪食寒凉之物。

白露是典型的秋季节气，气候特点就是“燥”，容易出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便秘结、皮肤干裂等症状。为此，王岩建议，此时饮食要以养肺防爆为主，应多补充水分，多喝开水、豆浆、牛奶、淡茶等以养阴润燥；多吃新鲜蔬菜、水果，如梨、橙子、柚子、藕、银耳等以润燥生津；多食百合、蜂蜜、莲子等清补之品，以顺应肺的清肃之性。尽量戒除烟、酒、咖啡、浓茶及煎炸食品，以免化燥伤阴。多吃粗粮和富含纤维素的蔬菜，如

芹菜、白菜等，可以促进排便，防止肠道积滞，化火伤津而致大便干燥。

“白露之后，天气逐渐转凉，应避免继续食用寒凉食物，例如西瓜、冷饮以及海鲜等。”王岩表示，秋季食用寒凉食物会让身体积聚更多寒气，影响脾胃功能，甚至降低免疫力。入秋后可先吃一些易消化、健脾胃的食物，如小米粥、南瓜、山药等。

古人素有“秋季贴秋膘”的习俗，王岩提醒，“贴秋膘”切不可盲目进补，关键在于营养均衡、循序渐进、科学合理，避免油腻和暴饮暴食。食材选择要多样化，烹饪方式尽量采用蒸、煮、炖，减少煎、炸，让身体在秋季得到温和滋养。

（李娟）

科学运动强体质

白露过后，昼夜温差逐渐拉大，秋高气爽的天气为户外运动提供了绝佳条件。科学选择项目并做好防护，既能增强体质，又能避免“秋燥”伤身。

国家级社会体育指导员王黛卿表示，秋季，人们运动应以“缓”为主，避免大汗淋漓，可选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等温和运动。其中，八段锦通过八个动作拉伸经络、调和气血，尤其适合中老年人群。对于中青年，可适当增加登山、羽毛球等运动，但需控制强度，以微汗为度。

秋季健身还要牢记“四防”。防拉伤：运动前需充分热身，如动态拉伸、原地踏步等，持续10分钟至15分钟至身体微微发热。防受凉：避免夜间寒湿时段运动，运动后及时

擦干汗水、更换衣物，尤其注意头部、足部保暖。防过劳：遵循“循序渐进”原则，每周运动3次至5次，每次30分钟至60分钟，避免突然加大运动量。防秋燥：运动后补充水分，可饮用淡盐水或食用梨、银耳等润燥食物，缓解口干、便秘等症状。

针对阴雨天气或不便外出者，推荐居家健身，比如瑜伽或八段锦。瑜伽受场地的限制小，能增强身体的柔韧性、平衡性和力量。八段锦是传统的养生运动，非常适合室内进行。

白露是调养身心的黄金期。市民可根据自身情况选择适宜项目，让运动成为秋日里的“活力密码”。

（张颖）

顺应时节养身心

白露时节，如何顺应自然进行养生？晋中市中医院治未病科中医师杨慧强调，白露时节要顺应秋季“燥邪当令”“阳气渐收”的特点，注重防爆、保暖、调畅情志等。

“牙疼”“颈椎疼”“感冒”……进入秋季以来，身边的很多人出现了这类毛病。对此，杨慧建议，要注意保暖，饮食上选择润燥食物，同时要遵循《黄帝内经》中“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”的养生原则，规律作息，每天固定时间睡觉和起床，节假日也不例外。睡前尽可能营造利于睡眠的环境，不玩手机。入睡困难的人群，可交替按摩神门穴、三阴交穴、内关穴，用拇指指腹按揉，力度适中，每次3分钟至5分钟，每日2次。每日临睡前，还可用热水泡脚15分

钟至20分钟，水没过踝关节，能有效促进血液循环，改善睡眠质量。

在情志调养方面，杨慧指出，“秋内应于肺，肺在志为悲”，秋季草枯叶落，容易引发凄凉之感。建议多登高望远，参加户外活动，接触阳光和自然，保持乐观情绪，可以通过冥想、听音乐、阅读、旅行等方式来放松心情、缓解压力。同时，与亲朋好友相聚，分享快乐，也可以有效缓解压力，提高生活质量，增强身体的抵抗力。

白露是丰收的时节，也是人体阴阳转换的关键期。掌握正确的养生方法，才能为即将到来的寒冬打好健康基础，达到“秋收冬藏”的养生目的。

（闫淑娟）

