

饮食

清润平补忌生冷

白露至,秋风渐凉,燥气渐盛。晋中市中医院中医科医师王岩建议,白露节气,饮食应以清润平补为核心,遵循滋阴润燥、养肺健脾的原则,做到饮食温润有度,忌生冷、少辛辣,科学调理身体状态。

“白露最大的养生特点就是‘燥’,不少人会莫名出现口干咽燥、干咳乏力、脾胃不适等症状,饮食要滋阴润燥、少辛多酸。”王岩表示,辛味食物具有发散作用,过多食用容易导致人体出汗过多,耗伤津液。而酸味食物有收敛作用,可以帮助人体保存津液。因此,白露时节应少吃辛辣食物,如辣椒、花椒、生姜等,多吃酸味食物,如葡萄、石榴、山楂等。同时,日常膳食可多吃具有滋阴润燥功效的食物,如梨、百合、银耳、蜂蜜等。

“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、冷饮及海鲜等。”王岩表示,秋季脾胃本就虚弱,寒凉食材易积聚寒气、损伤脾胃,阻碍运化功能,还会降低人体免疫力。入秋后可选择易消化、健脾胃的食物,如山药、芡实、薏米、白扁豆等,健脾化湿、益气养胃,温和调理脾胃机能,筑牢秋季养生根基。

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)

露从今夜白 秋风至此凉



“白露秋风夜,一夜凉一夜。”白露过后,秋风渐盛、暑气终结,昼夜温差显著增大,秋燥、秋凉接踵而至。顺应秋季“收敛闭藏”的养生规律,能够滋养肺气、增强免疫力,有效适配换季身体调节需求。

白露时节的运动锻炼切忌贪多贪烈,应以温和舒缓、固护元气为主。核心原则为缓运动、微出汗、避寒凉。国家级社会体育指导员王黛卿表示,日常锻炼需摒弃高强度健身、长时间剧烈运动等项目,选择低强度、慢节奏的有氧运动,做到身体微微发热、少量出汗即可,最大程度收敛体内精气。

在运动项目选择上,全民适配度最高的是快走、慢跑、轻柔拉伸、舒缓健身操。中老年人群可优选太极拳、八段锦、五

起居

保暖舒适护安康

白露节气到来,养生重在顺应秋令、收敛阳气,以规律起居、适度保暖为核心,平稳适应季节变换。养生达人徐凯表示,一直以来,他都根据季节变化来调整日常起居。白露养生无需大补,做好日常起居与穿衣细节,就能筑牢秋季健康防线。

“白露养生,贵在作息规律、顺应天时。”徐凯介绍,秋季阳气收敛、阴气渐长,遵循“早睡早起、与鸡俱兴”古法养生原则,是秋季养护的关键。尽量做到早睡不熬夜,每晚十点半前入睡,保证七至八小时充足睡眠,帮助身体收敛阳气、滋养肺阴,有效缓解疲惫乏力等换季不适。同

时,切忌昼夜颠倒、作息紊乱,避免免疫力下降,诱发各类换季疾病。清晨适度早起,舒展筋骨、呼吸新鲜空气,适配秋季气候节律,提振整日精神状态。

针对白露穿衣保暖,徐凯强调要坚守“穿衣有度、秋冻适度”原则,拒绝贪凉、避免厚捂。俗语有“白露身不露”,白露过后,需彻底告别露腰、露踝、赤膊贪凉的穿搭方式。

白露时节,徐凯常采用“薄衣叠穿”的穿搭方式,随身常备薄外套,早晚及时添衣保暖,午间高温适时减少衣物。重点做好肩颈、腰腹、脚踝等薄弱部位保暖,避免寒邪入侵。(武玲芳)

运动

舒缓适度强身心

禽戏等传统养生运动,动作柔和舒展、动静结合,能够疏通全身经络、调理心肺机能,帮助身体适应秋季气候变化。日常闲暇时,也可练习腹式呼吸、扩胸舒展等轻运动,长期坚持可增强肺部活力,改善秋季肺气亏虚的状态。

同时需合理把控运动时段与细节。白露节气,清晨露水重、寒气浓,过早进行户外运动极易受寒湿侵袭,引发感冒、关节酸痛等症状。最佳运动时间为上午9点至10点、下午4点

至5点,此时气温舒适、阳光柔和,适宜户外锻炼。运动前必须充分热身,活动关节、拉伸肌肉,避免温差刺激造成运动损伤;运动后及时擦干汗水、增添衣物,切勿吹风脱衣,防止寒气入体。

此外,秋季运动贵在坚持、切忌骤停。循序渐进的规律运动,能够有效提升身体抵抗力,抵御秋季高发的呼吸道疾病,帮助身心平复舒缓,以强健的体态安稳度过金秋时节。

(张颖)

养生

顺时调身固本元

白露时节,秋燥当令,最易耗伤肺阴;加之昼夜温差骤增,寒邪易趁机侵袭人体,是呼吸道疾病、脾胃失调、关节不适的高发时期。

晋中市第一人民医院中医科医生张鹿鸣提示,白露时节养生核心遵循顺时收敛、养阴润燥、调和脏腑三大原则。五脏对应四季,秋归于肺,肺主一身之气、司呼吸,喜润而恶燥。白露时节燥邪初起、寒凉渐生,养生重在润肺护阴、收敛神气,规避燥邪、寒邪损伤机体正气。

穴位养生可通经络、固肺气、温阳气。穴位调理是白露时节简单、高效的居家养生方式。日常可坚持按揉肺俞、足三里、三阴交三穴,长期适度按压推拿,可疏通周身经络气血、调和

肺脾功能,增强机体免疫力,抵御秋燥秋寒。针对体质虚寒、平素畏寒乏力、易受凉感冒人群,可温和艾灸关元、气海二穴,温补下焦元阳、驱散秋寒,改善秋日怕冷、体虚乏力、精神不振等问题,筑牢秋季身体防护屏障。

中医有言:秋应肺,在志为忧。白露过后,草木凋零、景物萧瑟,人体易心生忧思、情绪低沉。过度悲忧会直接耗伤肺气、紊乱脏腑气机,导致乏力、气短、睡眠差、免疫力下降等。秋季养生重在收敛心神、恬淡安然,日常保持心境平和、情志舒展,避免思虑过度、情绪低落。

初秋阳气未完全消退,需根据个人体质辨证调理,科学润燥养肺、健脾固元、调和脏腑,循序渐进养护身心。(王爱媛)

策划:路丽华

统筹:张颖 摄影:程婧