

陕原地坑院二十四节气图：白露，到了白露，阴气逐渐加重，露水加厚，清晨凝结成一白白的水滴，即为白露。俗语“处暑十八盆，白露勿露勿露身” 供图/董力男 FOTOE



仲秋养生杂谈

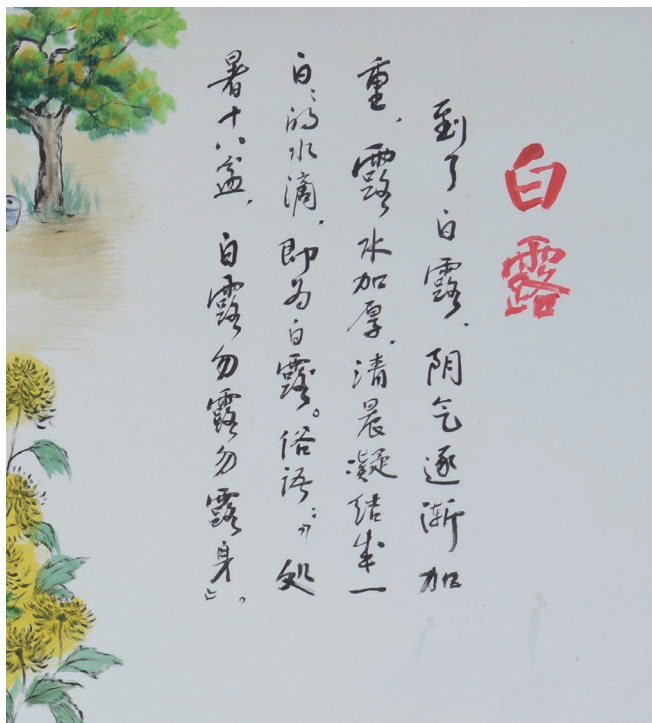
撰文
马淑然

仲秋为秋季的第二个月，即农历八月，民间又称之为中秋。仲秋有两个节气，即白露和秋分。公历每年9月7日到9日，太阳到达黄经165度时为白露。白露为9月的头一个节气，二十四节气中的第15个节气，更是干支历申月的结束以及酉月的起始。白露之露是由于温度降低，水汽在地面或近地物体上凝结而成的水珠。所以，白露实际上是表征天气已经转凉。这时，人们就会明显地感觉到炎热的夏天已过，而凉爽的秋天已经到来了。秋分是二十四节气之中的第16个节气，时间一般为每年的9月22或23日。太阳在这一天到达黄经180度，直射地球赤道，因此这一天24小时昼夜均分，各12小时，全球无极昼极夜现象。伴随着“一场秋雨一场凉”，此时的养生至关重要。如何度过这多事之秋？请听我慢慢道来。

白露的气象特点与养生方法

白露的气象特点

白露是进入9月的第一个节气，为仲秋的开始。《月令七十二候集解》中说：“八月节……阴气渐重，露凝而白也。”说明每年9月初，人们都会迎来一年中的第15个节气——白露，人们随即进入典型的秋季气候——天气转凉，空气干燥。当您早晨外出锻炼时会发现地面和叶子上有许多露珠，这是因夜晚气温下降水汽凝结在上面形成的，也是中医认为的“阳化气，阴成形”使然。古人以四时配五行，秋属金，金色白，故以白形容秋露。在我国古代，人们将白露时节用不同的物候现象划分为三候：“一候鸿雁来，二候玄鸟归，三候群鸟养羞。”意思是说白露节



气正是鸿雁与燕子等候鸟南飞避寒，百鸟开始贮存干果粮食以备过冬的时节，也是天气转凉的象征。《诗经》有：天命玄鸟，降而生商，宅殷土芒芒。传说有娥氏的女儿简狄，吞燕卵生了商朝的始祖契。“玄鸟”是古人对燕子的称呼，因燕子通体黑色，故名“玄鸟”，它也是商代的图腾。《山海经》云，玄鸟是一种四翅鸟类，羽毛呈淡黄色，喜食鹰肉，性暴戾，居于平顶山。而“养羞”意思是：储藏食物。《逸周书·时训》中说：“白露之日鸿雁来，又五日玄鸟归，又五日羣鸟养羞。”朱右曾解释为：“养羞者，蓄食以备冬，如藏珍羞。”

白露的养生方法

白露过后秋风起，天干燥，温度转凉，在这换季之时养生至关重要。您了解秋季白露养生



作者简介

马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，博士后合作导师，中医基础理论教研室主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》《中国中医基础医学杂志》编委以及审稿专家，国家中医药管理局职称考试命题组专家，国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家，北京卫视《养生堂》特聘专家，深圳卫视生活频道《我是生活家》栏目特聘专家，湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问，世界中医药联合会浮针专业委员会副会长。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间：北京中医药大学国医堂周一上午、周三晚上，大福堂门诊周日下午，东直门医院国际医疗部周六上午。

常识吗? 让我来从衣、食、住、行及疾病预防几个方面为您介绍一下吧。

1. 衣——早晚及时添加衣服

俗话说,“白露秋分夜,一夜冷一夜”,中医也有“白露身不露,寒露脚不露”的说法。就是说,白露节气一过,穿衣着装就要有讲究了,不要再像夏天一样赤膊露体了,要穿上长衣长裤和袜子。特别是“过了白露节,夜寒日里热”,说明白露时节早晚温差增大,在早晚之时要及时添衣,不能袒胸露背,这样才能保护好身体的阳气以避秋凉。

2. 食——养肺润燥粥品养生

白露是整个一年中昼夜温差最大的一个节气。白露以后,气温开始下降,天气转凉,地面的水汽结露就开始增多。此时的饮食应当以健脾润燥为主,宜吃性平味甘或甘温之物,即营养丰富、容易消化的平补食品。白露为典型的秋季气候,容易出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。简单实用的药膳、食疗应该更为实用一些,适当地多食一些富含维生素的食品,或吃些百合、杏仁、山药之类的食物更有助健康。下面就给大家推荐几

款养生粥。

糯米阿胶山药粥

原料: 阿胶30克, 糯米50~60克, 山药30克, 红糖适量。

做法: 先将山药去皮, 糯米洗净, 用糯米和山药煮粥, 待粥将熟时, 放入捣碎的阿胶, 边煮边搅匀, 后放入红糖, 稍煮沸即可。每日早、晚温热服食, 一月为一疗程。

功效: 滋阴养血止血, 可治阴血亏虚所致的头晕眼花、面色无华、心慌心悸、失眠健忘、月经后期、经少色淡、经闭不行、漏下不止、胎动不安、胎漏下血、久咳咯血、吐血衄血、大便出血及肺结核咯血、支气管扩张出血等。

百合杏仁山芋粥

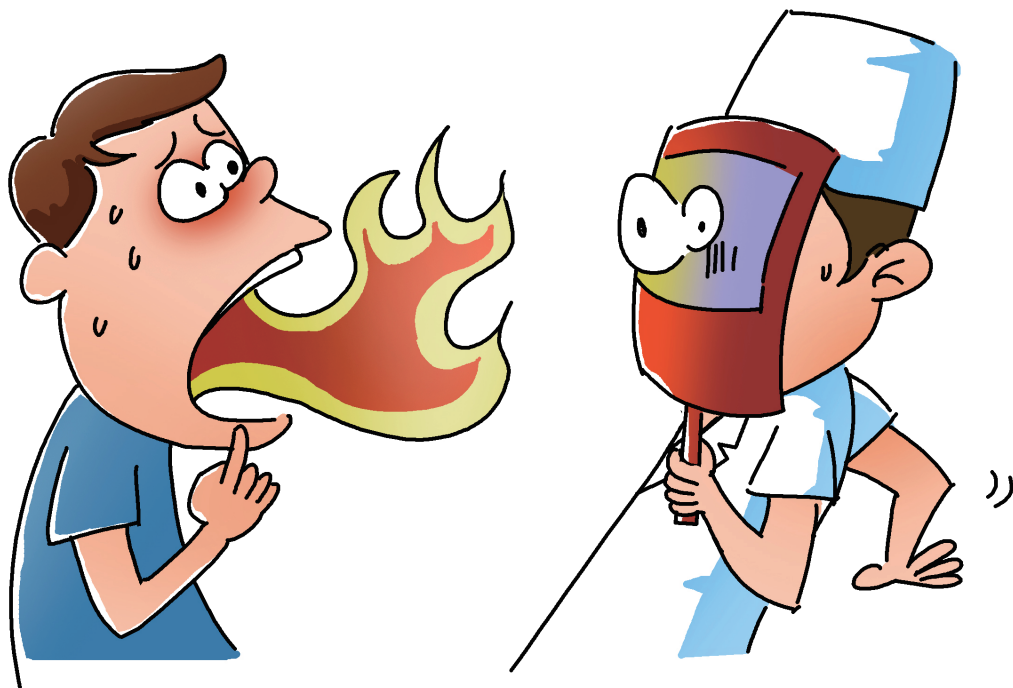
原料: 鲜百合、杏仁各50克, 山芋30克, 粳米100克。

做法: 鲜百合、杏仁、山芋与粳米同煮为粥, 加白糖适量温服。

功效: 润肺止咳, 清心安神, 用于病后虚热、干咳劳咳, 也可预防高血压、动脉硬化等症。

3. 住——夜晚睡卧注意保暖

白露表征天气转凉, 特别是早晚温差变大。



虽然白天气温可达30多摄氏度，但夜晚仍会较凉，日夜气温差较大，随着瑟瑟秋雨，气温下降更为明显。因此，睡卧不可贪凉，要注意保暖，此时，秋凉被要代替毛巾被。

4. 行——外出锻炼要动而中节

秋天气候宜人，适宜锻炼。白露节气的养生重点是加强身体锻炼，而秋季登高望远是不错的选择。虽然秋天户外运动比较适合，但白露季节选择运动项目和运动程度应该因人而异，不要过于疲劳，动而中节，过犹不及。尤其是中老年人在外出旅游、登山运动或日常运动中，切忌不可“久行伤筋”。

5. 疾病预防

过敏性疾病

白露时节，发病率很高的有支气管哮喘、过敏性鼻炎咳嗽，此病是由于体质过敏或外在过敏原存在引起七道痉挛所致，因此要做好预防工作。在饮食调节上平时要少吃或不吃鱼虾海鲜、生冷、炙烩、腌菜和辛辣酸咸甘肥的食物；生活上要远离过敏原，作息有规律；情志调节上要乐观开朗，避免悲秋情绪；药物预防上要常服过敏煎（银柴胡5克、乌梅5克、生甘草5克、防风5克、五味子5克），每日一剂，连服1个月。

口腔溃疡

口腔溃疡又称溃疡性口腔炎，是一种常见的口腔疾病，由病毒或细菌所致，一般常由链球菌、金黄色葡萄球菌、绿脓杆菌及大肠杆菌引起，可以用柿霜糖（柿霜100克，白糖250克）防治。制用法：将上2味放入锅内，拌匀，加水适量，文火熬至黏稠起丝时，即倒入涂有熟素油的瓷盘内，摊平，用刀划成小块，候冷，装瓶备用，每日适量食用。功效：清热、润燥。适应于白露时节心火上炎型口腔溃疡者。

咯血

咯血是指喉部以下的呼吸道出血，经口腔咯出，血与痰混在一起，或纯血鲜红。在白露时节也要提防此病的发生，可以用百合藕节汤对症进行调治。用料：百合9克，藕节6克。制用法：水煎服。每日2剂。功效：养阴清热、凉血止血。适应于白露时节防治咯血。



温燥

温燥是指在秋季感受燥热之邪。《重订通俗伤寒论·秋燥伤寒》：“久晴无雨，秋阳以曝，感之者多病温燥。”证见身热头痛，鼻唇觉干，干咳无痰（或咳痰少许而黏滞不爽），咽喉干痛，心烦口渴，亦有咳逆兼见上气、微喘者，脉微数，苔薄白，舌面少津或无津，舌质偏于红绛。宜辛凉解表，兼以润肺生津，用桑杏汤。燥热甚而劫津者，宜甘凉濡润，用沙参麦冬汤、玉竹麦门冬汤、清燥救肺汤。燥劫胃阴，用五汁饮。胃液干燥，外邪已尽，用牛乳饮。燥甚引发气血两燔者，用玉女煎。久病燥伤肝肾之阴，易致上盛下虚，昼凉夜热，或干咳，或不咳，脉弦细，舌光绛，甚则痉厥，治宜育阴潜阳为主，用三甲复脉汤。

对于白露时节的饮食应当以防温燥、健脾润燥为主。防治温燥可选梨、葡萄、猕猴桃、甘蔗、荸荠、番茄、萝卜、百合等饮食调养。健脾润燥宜吃性平味甘或甘温之物，也就是营养丰富、容易消化的平补食品。忌吃性质寒凉、易损伤脾气的食品，忌吃味厚滋腻、容易阻碍脾气运化功能的食品，忌吃利气消积、容易耗伤脾气的食品。可多食的食物有粳米、籼米、玉米、薏米、番薯、豆腐等。肉、蛋、奶类中的选择有牛肉、鸡肉、兔肉、狗肉、牛肚、猪肚、桂鱼、乌鸡等。蔬菜中的选择有藕、山药、扁豆、豇豆、胡萝卜、马铃薯、洋葱、平菇等。

秋分的气象特点与养生方法

秋分的气象特点

关于“秋分”，《春秋繁露·阴阳出入上下篇》云“秋分者，阴阳相伴也，故昼夜均而寒暑平”。秋分日居于秋季90天之中，平分了秋季。此时，一天24小时昼夜均分，各12小时。此日同“春分”日一样，“秋分”日，阳光几乎直射赤道，此日后，阳光直射位置南移，北半球昼短夜长。我国古代将秋分分为三候：“一候雷始收声，二候蛰虫坯户，三候水始涸。”雷是因为阳气盛而发声，秋分后阴气开始旺盛，所以不再打雷了。第二候中的“坯”字是细土之意，是说由于天气变冷，蛰居的小虫开始藏入穴中，并且用细土将洞口封起来以防寒气侵入。“水始涸”是说此时降雨量开始减少，由于天气干燥，水汽蒸发快，湖泊与河流中的水量变少，一些沼泽及水洼处便开始干涸。秋分时节，我国大部分地区已经进入凉爽的秋

季，南下的冷空气与逐渐衰减的暖湿空气相遇，产生一次次的降水，气温也一次次地下降。秋分之后，北极附近极夜范围渐大，南极附近极昼范围渐大。伴随着秋风送爽，昼夜均分、气候干燥凉爽是此节气的主要气候特点。

秋分的养生方法

秋分节气过后渐入深秋，此时易诱发凉燥和胃肠病或使旧有的胃肠病复发。中医认为，秋分养生需预防温燥，宜养脾胃和肺。那么秋分有什么方法有助肺脾胃而安度秋季吗？

1. 少辛增酸忌寒凉防凉燥

秋天要多吃些滋阴润燥的食物，避免燥邪伤害。少摄取辛辣，多增加酸性食物，以加强肝脏功能，因为中医认为“肺气太盛可克肝木，故多酸以强肝木”。从食物属性解释，少吃辛，以免加重燥气，多吃酸食有助生津止渴，但也不能过量。有些人爱吃酸梅来止渴，酸梅属于碱性，吃多会影响肠胃道消化机能，容易发生溃疡，一



陕原地坑院二十四节气图：秋分，河水将干涸，草木始凋萎，太阳直射在赤道上，昼夜长短平均，气候不冷不热，此后夜晚逐渐变长 供图 / 董力男 FOTOE

且天气更冷，罹患消化性溃疡的概率大增。

至于脾胃保健，多吃些易消化的食物，少吃生菜沙拉等凉性食物。就太阳能量来说，秋天阳气渐收，阴气慢慢增加，不适合吃太多阴寒食物，生鲜瓜果最好烫一烫再吃。提倡常食用的有银耳、甘蔗、芝麻、梨、菠菜、豆浆、蜂蜜、藕等可滋阴润燥食物，苹果、葡萄、石榴、杨桃、柠檬、柚子、山楂等偏酸性水果，而姜、蒜、韭、椒、葱等辛辣食物则少吃。

2. 补阴气“贴秋膘”

秋分来临，补阴气“贴秋膘”正当时。秋天进补的关键是了解自己是哪种体质，因为不同体质，补的内容不同。有些年纪大的人唾液腺分泌较少，容易眼睛干涩、口干舌燥，中医称为“阴虚”，要适量服用养阴药，以改善体质。常见的养阴药有枸杞、玄参、玉竹、麦冬，可促进唾液腺体的分泌，可润喉，也具有免疫调节的作用。如果属于过敏体质，着重“补气”，要偏向温补，忌吃寒凉食物。常见的补气药有人参、黄芪、白

术、茯苓。

秋分，北方民间有“贴秋膘”的习俗。传统的“贴秋膘”以多吃畜肉类为主，牛肉补气养血，羊肉补阳气，但注意，便秘者少吃羊肉。“贴秋膘”时还要注意：有虚劳咳嗽、痰中带血、妇女白带过多、老人身体虚弱、消瘦、食欲不好等身体状况的人，建议常吃银耳。肺阴虚所致的潮热、盗汗、干咳少痰、咯血等症状者，建议吃点燕窝，可养阴润燥，益气补中。阴液不足所致的肠燥便秘、皮肤干燥以及肝肾精血不足所致的眩晕、头发早白、腰膝酸软者，可多吃芝麻、枸杞。虚劳、消渴、五心烦热、潮热盗汗、消瘦、咽干颧赤、咳嗽不止以及妇科诸症者，可多食乌鸡、杏仁进补。津液不足诸症，脾胃阴亏或气虚所致的胃脘疼痛者，应多食蜂蜜、大枣进补。

3. 预防凉燥

凉燥，指感受秋凉燥气而发病，即燥之偏于寒者。临床表现初起头痛身热、恶寒无汗、鼻鸣而寒，类似感受风寒，但本病有津气干燥的现象，如唇燥咽干、干咳连声、胸满气逆、两肋窜痛、皮肤干痛、舌苔白薄而干等症。这是肺受凉燥之邪、津液耗损而出现的凉燥症状。入秋后，可根据气候变化，按照“减辛增酸”的原则，通过饮食对秋燥进行调治，主要是多进食含水量多的水果、蔬菜。防治凉燥可选柿子、石榴、广柑、苹果、白果、核桃、银耳、藕、胡萝卜等。药物可以选用杏苏散（苏叶、半夏、茯苓、前胡、杏仁各9克，苦桔梗、枳壳、橘皮各6克，甘草3克，大枣3枚）水煎温服，轻宣凉燥，理肺化痰。大凡外感凉燥证，恶寒无汗，头微痛，咳嗽痰稀，鼻塞咽干，苔白脉弦皆可选用。

朋友们，一年的白露、秋分就要来临，您准备好仲秋养生防病的策略了吗？请认真阅读本文为您提供的策略与方法，一定会使您安然度仲秋！

（责编 桑新华）

