**白露秋分夜，一夜冷一夜。**

白露到来，“秋老虎”逐渐离我们远去，气温迅速下降，早晚温差进一步增大，露珠也开始在清晨出现。

白露时节，自然界中的阳气逐渐收敛，阴气渐长，气候特点以“燥”为主，容易引发人体津液的耗损，导致口咽干苦、大便干结、皮肤干裂等不适症状。

暖寒交替之际，最易生病，而养生也要根据季节的变化做出对应的调整。

**一 饮食调养**

**1. 滋阴润肺，润燥生津**

白露时节，饮食应以养阴润燥为主，可以多吃一些滋阴润肺的食物，如百合、莲子、银耳、梨、藕等。

这些食物不仅能够缓解秋燥，还能补充人体所需的津液。同时，**适当食用一些带有酸味的食物**，如乌梅、西红柿等，有助于收敛肺气，增强肝脏功能。

**2. 多喝温水，补充体液**

白露后，天气渐凉，人体容易失水，因此要多喝水，尤其是温水、果汁、豆浆等，以保持呼吸道的正常湿润度。

**此外，还可以适当饮用一些中药茶饮，如麦冬、天冬、沙参、黄精等，这些中药具有滋阴润燥、生津补液的功效。**

**3. 秋季进补，首推汤粥**

秋季进补，首推汤粥类食物，如贝母梨汤、百合粥、冰糖银耳大枣汤等。

这些汤粥不仅易于消化吸收，还能养阴润燥，补充人体所需的营养。在煮粥时，可以适当加入一些润肺益脾的食物，如梨、山药、芝麻、百合等，以增强粥的滋补效果。

**二 养生食谱**

我们要根据时节的变化去调整饮食结构，适当多吃当季的蔬菜水果来调节季节引发的不适。白露最适合的养生食谱：

**1、梨汤**

梨是白露时节的时令水果，富含水分和维生素C，能润燥生津、清热化痰。梨汤是秋季润燥的佳品。

**材料：**秋梨、冰糖。

**做法：**秋梨洗净去皮切块。将梨块放入锅中，加适量水和冰糖炖煮。炖至梨块软烂，汤汁浓稠即可。

**功效：**滋阴润肺、清热化痰、生津止渴。

**注意事项：**脾胃虚寒者不宜多食生梨，可蒸熟后食用。

**2、百合莲子粥**

百合被中医视为润肺清热的佳品，有助于缓解秋燥引起的咳嗽和喉咙不适。

**材料：**百合、莲子、大米。

**做法：**百合、莲子分别洗净，提前浸泡。将百合、莲子和大米一起煮粥。

**功效：**百合能养阴润肺、清心安神；莲子则能补脾止泻、养心安神。两者结合，有助于缓解秋燥带来的不适。

**注意事项：**百合性微寒，脾胃虚寒者不宜多食。

**3、莲藕排骨汤**

秋季是莲藕上市的季节，莲藕脆爽多汁，富含植物蛋白质、维生素及矿物质，有助于清热润燥、解渴除烦。

**材料：**莲藕、排骨、姜片、盐。

**做法：**莲藕去皮切块，排骨洗净焯水。将排骨、莲藕和姜片一起放入锅中，加适量水炖煮。炖至排骨熟烂，加盐调味即可。

**功效：**莲藕清热生津、凉血散瘀、健脾开胃；排骨则富含钙质和蛋白质，有助于增强体质。

**注意事项：**莲藕性凉，脾胃虚寒者不宜多食生藕。

**4、乌鸡山药养颜汤**

山药被誉为“神仙之食”，具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精的功效。

**材料：**乌鸡、山药、枸杞、大枣。

**做法：**乌鸡处理干净后切块，山药去皮切块。将乌鸡、山药、枸杞和大枣一同放入锅中，加适量水煲汤。以姜、酒调味即可。

**功效：**乌鸡能益气滋阴、和胃补血；山药则补脾养胃、生津益肺、补肾固精。这道汤品适合女性养颜美容。

**注意事项：**山药含有大量淀粉，糖尿病患者应适量食用。

**5、银耳红枣粥**

银耳富含多种氨基酸和矿物质，能缓解皮肤干燥、瘙痒，增强免疫力。

**材料：**银耳、莲子、红枣、大米。

**做法：**银耳提前泡发，撕成小朵。莲子去心，红枣去核。将银耳、莲子、红枣和大米一起煮粥。

**功效：**银耳具有滋阴润肺、养胃生津的功效；莲子能补脾止泻、养心安神；红枣则能补中益气、养血安神。

**注意事项：**银耳性凉，脾胃虚寒者不宜多食。。

**三 起居调养**

**1、调整作息，早睡早起**

白露时节，应调整作息时间，早睡早起，以顺应自然规律。根据《黄帝内经》中的建议，“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”。现代生活中，我们可以在早晨5~7时起床，晚上则尽量在10点前入睡，保证充足的睡眠时间。

**2、保暖防寒，避免寒凉**

白露后，天气渐凉，早晚温差较大，应及时添衣加被，以防受寒。特别是肚脐、后背和脚部等关键部位，更要注意保暖。肚脐是人体生命最隐秘最关键的要害穴窍，晚上睡觉时要注意腹部保暖；后背是人体阳气的出口，也是风寒邪气最易侵入的地方，应避免穿过低领的衣服或裙子；脚部则要注意保暖，晚上睡前可用热水泡脚，以促进血液循环，增强身体抵抗力。

**四 运动调养**

**1. 适量运动，增强体质**

白露时节，适当的户外运动有助于增强体质，提高免疫力。但运动项目的选择应因人而异，不宜进行过于剧烈的活动，以爬山、太极、散步等较为舒缓的运动为主。运动时要注意量力而行，避免过度劳累。

**2. 笑口常开，愉悦心情**

除了身体上的运动外，心理上的调节也很重要。笑是一种特殊的健身运动，可以使肺吸入足量的清气，呼出浊气，加速血脉运行，调和心肺气血。同时，笑还能使胸肌伸展，增大肺活量，对预防呼吸系统疾病有一定的作用。

**五 穴位保健**

**1、循肺经拍打，养肺润燥**

秋季的养生重点在于养肺。可以通过循肺经拍打及按摩肺经上的穴位达到养肺润燥的目的。双掌心按住期门穴，顺着肋骨缘往对侧章门穴刮擦，每次至少擦120次，以舒适、发热为度。

**2、按揉三阴交，调理脾胃**

三阴交是调理脾胃的重要穴位，具有健脾和胃、调补肝肾的作用。脾胃虚弱者及阴虚诸症的人群可经常揉按此穴。此外，膏肓穴也具有清肺养阴、益气补虚的作用，体质虚寒者可在此穴位上进行艾灸。

图片

节气之间的转换细致入微，如果不是用心感受，根本不会觉察到它的变化，也忽略了顺应时节去养生，因此走了好多养生的弯路。养生的最高境界，是顺应身体的需求，更是顺应时节的变化。