



白露时节： 加强身体锻炼 以适应温度变化

白露过后，雨水逐渐变少，天气干燥，昼热夜凉，气候寒热多变。这时自然界阳气渐收，阴气渐长，秋风劲急，气候干燥。人们起居调摄应该与气候变化相适应，以免秋天肃杀之气对人体产生不良影响。

白露时节的饮食应当以健脾润燥为主，宜吃性平味甘或甘温之物，要注意早晚添加衣被，不能袒胸露背，睡卧不可贪凉，宜吃营养丰富、容易消化的平补食品。秋天气候宜人，是一年中难得锻炼身体的好季节。因此，白露节气的养生重点是加强身体锻炼以适应温度的变化。

早睡早起

白露时节气温和湿度都有所降低，气压有所升高，在这种条件下人体消耗的热量也增多，使得所需的能量突然加大，而经过整个夏天身体内部能耗的“亏空”还没有补上，便容易出现倦怠、疲乏的现象。因此，适当早起做一些晨练，既可以呼吸清新空气，促进新陈代谢，又有助于预防支气管哮喘和过敏性疾病的发生。秋季早睡，以养心血；秋季早起，可减少或缩短血栓形成的机会，对预防脑血管病有一定意义。

避免着凉

白露是典型的秋天节气，古语说：“白露节气勿露身，早晚要叮咛。”意在提醒人们此时白天虽然温和，但早晚已凉，要及时添加衣被。

防止秋燥

在白露节气中要预防秋燥，燥邪伤人，容易耗人津液，而出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。预防秋燥的方法很多，可适当多服一些富含维生素的食品，也可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药，如人参、沙参等，对缓解秋燥有良效。

温热饮食

白露节气之后饮食方面要以温热食物为主，这样子才能滋润胃气。建议多用小米、大枣、南瓜、玉米粒等熬粥食用。同时还需要注意的是，需要少吃一些寒凉的食物，以免导致毒素滞留体内。

多吃果蔬

要勤吃水果，水果中含有丰富的维生素和矿物质。秋季吃润喉去燥、生津止渴的水果，会令人感到舒适。甘蔗滋补清热；香蕉解除忧郁、助消化；梨润肺清心；山楂健脾开胃，这些都是秋日里不错的选择。蔬菜是维生素和矿物质的主要来源，还富含纤维素、果胶、有机酸。多吃蔬菜能排毒清肠、抗氧化、保护视力。在秋天比较适合吃滋阴润肺的蔬菜，如莲藕、萝卜、菠菜。

白露青茶

眼下的白露，已是入秋，最适合饮青茶。青茶是介于绿茶（性凉）和红茶（性温）之间的一个品种，属不寒不热的温性茶类。此时，天气开始转凉，花木凋落，气候干燥，令人人口干舌燥，嘴唇干裂。即中医所讲的“秋燥”。秋季喝青茶，可以润肤、除燥、生津、润肺、清热、凉血，十分有利于秋天的保健。（据健康中国）

“秋冻”“贴秋膘”有讲究 专家回应秋季养生热门话题

俗话说“秋不养生冬易病”，入秋以来气温逐渐下降，科学养生也被提上日程。“春捂秋冻”何为度？“贴秋膘”该怎么“贴”？在国家中医药管理局9月16日举行的发布会上，中医专家回应了秋季养生热门话题。

“秋冻”并非人人适合

人们常说“春捂秋冻”，其核心在于顺应季节气候，帮助抵御病邪。“秋冻”的“度”该如何把握？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，适当“秋冻”能刺激机体自主调节体温的能力，增强身体对寒冷的耐受能力，降低突然降温所导致呼吸道疾病发生的概率；但“秋冻”需适度，平均气温在10℃以下且出现大风降温时，就不再适合“秋冻”，而应及时添加衣物。

特殊人群也需避免过度受冻伤身。刘清泉举例说，低温会导致心脑血管疾病患者血管收缩、血压上升、血流阻力增加，加大脑血管、心绞痛风险，这类人群需注意头部、颈部等重要部位的保暖。

此外，老年人对寒冷的耐受和适应能力较差，儿童免疫系统和体温调节机制不成熟，这两类人也需要适度保暖，不可盲目跟风“秋冻”。

“贴秋膘”需因人而异

天气渐凉，食欲转好，“贴秋膘”应该“贴”点啥？

“贴秋膘”旨在通过秋季进补增强体质，为冬季储备能量，但“贴秋膘”不能单纯理解为补充营养。”江苏省中医院消化病研究所所长沈洪说，人们存在气虚、阴虚、痰湿等不同体质，盲目“贴秋膘”可能会适得其反。

沈洪举例说，气虚体质者应以温补为主，可适当进补温性食物和补气食物，如鸡肉、红枣、桂圆、栗子、山药等；而痰湿体质者需要通过饮食调理来健脾化痰、祛湿利水，可适当选择具有利湿作用的食物，如薏米、红豆、茯苓等。

专家特别提醒，有几类人不宜盲目进补：肥胖及代谢异常人群，过多摄入高脂肪、高热量食物会加重病情；脾胃虚弱者强行进补易导致消化不良、积食；胃火旺盛者需要先清热再进补，否则易加重内热；老年人和儿童消化功能较弱，大量进食肉类易引起便秘。

“贴秋膘”应该遵循循序渐进的原则，避免暴饮暴食，损伤肠胃；同时要重视辨证施补，以平补润燥为要。”沈洪说。

秋季脱发宜内外调养

秋风渐起，一些人发现头发掉得比之前更加明显。

对此，浙江省中医院主任医师汤军从中医角度解释：秋季燥气当令，人体气血内收，头皮毛孔收缩，加之燥邪耗伤阴血，故而容易出现脱发增多现象，这与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关。

解决秋季脱发问题需内外调养、综合施策。汤军建议，“内调”方面，可多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑葚、枸杞等滋阴养血之品，同时保证适量优质蛋白的摄入，还需严格避免辣椒、花椒等辛辣燥热食物；保证充足睡眠，并在晚11时前入睡。

“外养”方面，可坚持每日以指腹轻柔按摩头皮的方法重点刺激百会、风池等关键穴位，以疏通头部气血；洗发可选择含有何首乌、侧柏叶等成分的温和滋养型洗发产品，洗发后避免用电吹风高温吹头发，以减少对发质的损伤。（据新华网）



“要喝茶 秋白露” 不同体质 该喝哪种茶？

民谚道“春茶苦，夏茶涩，要喝茶，秋白露。”“白露茶”该怎么喝？白露时节养生有什么注意事项？

白露时节，茶树进入生长佳期，用此时茶叶泡出的茶，既不像春茶那样鲜嫩经不住久泡，也不像夏茶那样干涩味苦，而是甘润醇香、清香四溢。此时节适量饮用白露茶不仅可以补充水分、缓解秋燥，还可以预防秋乏。茶叶中富含茶多酚，其具有多种生物活性，包括抗氧化、降血脂、降血压等作用，有助于保护心血管系统，预防动脉硬化和心脑血管疾病的发生；具有抑制细菌繁殖生长、消炎、调节肠道菌群等功能。

但是人的体质不同，茶也有寒热温凉之别，要结合个人情况挑选茶叶，培养健康的饮茶习惯。

绿茶：性寒，适合体质偏热、胃火旺者。痰湿体质、肥胖者，胃寒者不宜喝。

白茶：性凉，与绿茶相似，尤其适合湿热体质及急躁易怒的人群。对于胃热者可在空腹时适量饮用，而胃寒者则要在饭后饮用。

黄茶：性寒，可消除疲劳，消食化滞，适合消化不良、食欲不振、懒动肥胖者，肠胃功能较弱者和孕妇不宜饮用黄茶。

青茶：性平，能帮助分解脂肪及改善皮肤过敏，适合过敏体质、失眠、抑郁、肥胖的人群。忌空腹饮用，不可过浓或过量，否则易引起心悸、头晕等“茶醉”反应。

红茶：性温，适合胃寒、手脚冰凉、气郁体质、痰湿体质及肥胖人群。年龄偏大者，加牛奶、蜂蜜调饮。如果有口臭、舌苔厚、眼红等症状，或者身体里有结石，则最好不要饮用红茶。

黑茶：性温，适合抽烟喝酒者、“三高”人群、血瘀体质、皮肤长斑者、脑力工作者、气虚体质、常感疲乏者、怕冷阳虚体质。贫血患者、低血糖患者忌饮黑茶。（据人民网）

秋燥袭肺 药师教你用对 养阴清肺膏

秋风一起，不少人开始出现咽干口燥、干咳少痰、喉咙痒痛等症状。这些看似不大的问题，却严重影响生活质量。今天就来给大家讲解一款秋季润燥经典药——养阴清肺膏，看看它是否适合你，又该如何正确使用。

什么是养阴清肺膏？

养阴清肺膏源自清代著名医书《重楼玉钥》，是中医治疗阴虚肺燥的经典名方。其主要功效是养阴润燥、清肺利咽，用于阴虚肺燥、咽喉干痛、干咳少痰等症状。简单来说就是给干燥的肺部“补水”，清除虚火。

核心成分解析：地黄—滋阴养血，补充人体阴液。麦冬—润肺生津，直接缓解肺部干燥。玄参—清热利咽，解决咽喉肿痛。川贝母—化痰止咳，针对干咳嗽痰。白芍—养血柔肝，中医认为肝火易犯肺。薄荷—疏散风热，清肺利咽。甘草—调和诸药，清热解暑。牡丹皮—清除内热，防止阴液进一步耗伤。

哪些人适合用养阴清肺膏？

适用症状：干咳无痰或痰少而黏，难以咳出。咽喉干燥疼痛，甚至声音嘶哑。鼻干唇燥，口干想喝水。咳嗽伴有咽喉痒感，痰中带少量血丝（需先排除严重疾病）。

不适用情况：

风寒咳嗽：痰多色白清稀。
痰湿壅盛：痰多易咳，舌苔厚腻。
脾胃虚寒：容易腹泻、怕冷、食欲不振。
糖尿病患者：因含有蔗糖（可选择无糖剂型）。

如何正确使用？

用法用量：直接口服，每次10—15毫升，每日2—3次。要特别注意不要用水稀释，否则会影响药效发挥。

疗程建议：一般使用3—7天后症状会有明显改善。如果连续服用1周症状无缓解，应去医院就诊。

（据中国食品药品监管杂志）

