

# 白露“勿露身” 养生有讲究

白露是典型的秋天节气,天气渐凉,空气中的水蒸气在夜晚常在草木等物体上凝成白色的露珠,谚语说“过了白露节,夜寒日里热”。白露节气已是真正的凉爽季节的开始,为了让身体适应节气的变化要及时做好养生保健工作。新郑时报 李显文 整理

## 饮食以健脾润燥为主

白露时节为典型的秋季气候,人容易口干、咽干、大便干结、皮肤干裂等。

白露养生应以健脾润燥为主,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;宜吃营养丰富、容易消化的平补食品,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,喝粥吃性平味甘或甘温之物。

## 预防花粉热

白露节气秋高气爽,正是人们外出旅游的大好时光。然而,常有不少游客在旅游期间出现类似“感冒”的症状,发生鼻痒、连续打喷嚏、流清鼻涕,

有时眼睛流泪、咽喉发痒,还有人耳朵发痒等。这些表现很容易让人联想到感冒。其实这不一定是“感冒”,而可能是“花粉热”。

## 进食不宜过饱

粮谷类食物为我们提供了丰富的营养成分,人体所需的蛋白质和能量,一半以上来自粮谷类食物。此外,它还提供了部分维生素和矿物质。在秋天这种秋燥时节,多喝各种各样的粥,对于防秋凉、抗

秋燥都有很好的效果。杂粮粥、红枣粥、紫薯粥、莲子银耳粥、瘦肉粥等,都是不错的营养粥。

白露以后,进食不宜过饱,以免增加肠胃的负担,导致胃肠疾病。

## 白露节气“勿露身”

不是人人适合秋冻,春捂秋冻是一条经典的养生保健要诀。当然,秋冻并非人人皆宜。比如,糖尿病患者局部供血较差,如果血管一下子受到冷空气刺激,很容易发生血管痉挛,使血流量进一步减少,引起组织坏死和糖尿病足,再加上糖尿病和心脑血管疾病常常伴发,冷空气刺激更易诱发心脑血管疾病,甚至导

致心梗等后果。因此,糖尿病患者最好不要秋冻。

除此之外,像体质较弱的老人和儿童、心脑血管疾病患者、慢性支气管炎患者、哮喘患者和关节炎患者都不适合“秋冻”。

早晚温差大应该及时添加衣被,否则,极容易患上感冒,而支气管炎、哮喘、消化性溃疡等慢性病患者,也容易诱发或加重病情。

## 吃蔬菜尽量避免生食

蔬菜是维生素和矿物质的主要来源,还富含纤维素、果胶和有机酸,可以称为“通腑佳素”。蔬菜中的膳食纤维是排毒清肠的佳品,蔬菜中的多酚类物质、类胡萝卜素等是抗氧化的好帮手。上班族中的电脑族们如

果多吃一些深色蔬菜,对保护视力有很好的作用。推荐一些可以滋阴润燥的蔬菜,如莲藕、菠菜、萝卜等。

白露以后,天气转凉,吃蔬菜尽量避免生食,以免损坏我们的脾胃。

## 注意腹部保暖

肚脐部位的表皮最薄,皮下没有脂肪组织,但有丰富的神经末梢和神经丛,对外部刺激敏感。若防护不当,晚上睡觉暴露腹部或爱美穿露脐装,

寒气极易通过肚脐侵入人体。如果寒气直中肠胃,就会发生急性腹痛、腹泻、呕吐。天长日久,寒气逐渐积聚在小腹,还会导致泌尿生殖系统疾病。

## 多吃一些生津止渴的水果

水果中除了富含维生素和矿物质外,还有很多生物活性物质,秋季多吃一些生津止渴、润喉去燥的水果,会使人感觉清爽舒适。比如,煮梨汤有清热降火、润肺去燥的功能。甘蔗有滋补清热的作用,用甘蔗煮水服用对于虚

热咳嗽和高热烦渴症状有一定的缓解作用。此外,秋季应季的水果还有香蕉、橘子、山楂、苹果等。

白露过后,天气渐凉,虽然吃梨和甘蔗可缓解“秋燥”症状,但是对于脾胃虚寒者一定要将其煮熟后食用。

## 注意脚部保暖

脚部分布着人体的6条重要经脉,并且脚远离心脏,血液循环最为不畅。所以,有“寒从脚起,热从头散”的说法。研究

证实,双脚受凉是引发感冒、支气管炎、消化不良、失眠等病症的元凶。因此,白露应注意脚的保暖,鞋袜宜宽松、舒适、吸汗。

