

白露是秋天的第三个节气，进入白露节气，初秋残留的暑气逐渐消散，阴寒之气上升，天气渐渐转凉，白天有阳光尚还温热，但夜晚已略有凉意。从白露节气开始，自然界的阳气已经收敛，人体内的阳气也应随之内敛才能与自然相呼应，以减少疾病的发生。广外医院急诊科医生孟祥介绍，白露时节养生保健需要注意以下几个方面。



睡觉时不要露脐

另外，由于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。如果防护不当，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。因此，这个季节不适合再穿露脐装了，晚上睡觉也要把肚脐盖好。脚的保暖工作也不能忽视。因为脚上分布着人体的6条重要经脉，并且脚远离心脏，血液循环最为不畅。传统养生也非常重视

“脚暖腿不凉，腿暖身不寒”的理念。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。

养生专家建议，从白露起，应注意补肾养气，这时可以坚持晚上泡脚，用温水泡，水要没过脚腕，时间在15到30分钟，泡到身体微微发热最好，泡脚的同时把耳朵和腰部搓热，肾开窍于耳，而且耳朵有密集反射区，联系着全身每一个器官，所以常搓揉耳朵是一种很好的养生方法。

动静结合更有效

动，但白露季节选择运动项目因人而异，量力而行并持之以恒。老年人可散步、慢跑、打太极拳、自我按摩等。中青年可跑步、打球、跳舞、爬山、游泳等。在进行以上运动锻炼的同时，还可配合一些“静功”，如呼气、闭目养神，做到动静和谐。

另外，应注意心理养生。由于肺对应于五志中的悲，秋天花

草树木开始凋谢，人们易于悲伤。因此，白露过后，要保持愉快的心情，如多与朋友进行交流，以免心情抑郁。中医认为笑能宣发肺气，调节人体机能，消除疲劳，恢复体力。笑可以使肺吸入足量的清气，呼出浊气，加速血脉运行，能使心肺的气血调和。常笑还是一种健身运动，能使胸肌伸展，增大肺活量。

喝粥祛凉又防燥

色蔬菜，比如南瓜、红萝卜等。另外，吃一些绿叶蔬菜补足维生素C也很有必要，如芥兰、菠菜、绿菜花等。

白露时节的适宜膳食有莲子百合粥、银杏鸡丁、山药等，这些饮食有清肺润燥、止咳平喘、补养气血、健脾补肾的功效。而有哮喘、气管炎、咽炎以及过敏性鼻炎等呼吸系统疾病的人，尽量少吃带鱼、螃蟹、虾类、韭菜、生冷食物、腌制菜品和过于甘肥油腻的食物。中医认为海产品多为大寒之品，易伤脾胃，肠胃功能不好的人应少吃或不吃海

鲜，而多吃辣椒等刺激性的食物则会影响到肺、大便和皮肤。

白露时节，很多人认为炎热的夏季已过去，秋冬季节已经到来，所以刚到秋天，就开始“贴秋膘”大量进补，却忽略了季节性的易发病，如秋天好发的过敏性鼻炎、气管炎和哮喘等，所以在进补的同时要因人而异。对于体虚者，这时候，最好通过食补代替药补，而食补首推粥。白露季节，早晨喝碗粥，既能治秋凉，又能防秋燥。如银耳粥、莲子粥、芝麻粥、红枣粥、红薯粥、玉米粥等。

相关链接：

白露养生吃什么？

莲子百合煲

【配料】莲子、百合各30克，精瘦肉200克。

【做法】莲子、百合清水浸泡30分钟，精瘦肉洗净，置于凉水锅中烧开（用水焯一下）捞出。锅内重新放入清水，将莲子、百合、精瘦肉一同入锅，加水煲熟（可适当放些精盐、味精调味）。

【功效】清润肺燥，止咳消炎。适用于慢性支气管炎患者。

柚子鸡

【配料】柚子（越冬最佳）一个，公鸡一只，精盐适量。

【做法】公鸡去毛、内脏洗净，柚子去皮留肉。将柚子放入鸡腹内，再放入气锅中，上锅蒸熟，出锅时加入精盐调味即可。

【功效】补肺益气，化痰止咳。

香酥山药

【配料】鲜山药500克，白糖125克，豆粉100克，植物油750克（实耗150克），醋、味精、淀粉、香油各适量。

【做法】山药洗净，上锅蒸熟，取出后去皮，切1寸长段，再一剖两片，用刀拍扁。锅烧热倒入植物油，等油烧至七成热时，投入山药，炸至发黄时捞出待用。另烧热锅，放入炸好的山药，加糖和水两勺，文火烧5、6分钟后，即转武火，加醋、味精，淀粉勾芡，淋上香油起锅装盘即成。

【功效】健脾胃，补肺肾。对于脾虚食少，肺虚咳嗽、气喘者更为适合。

【健康红绿灯】

绿灯

洗面奶清洁力和泡沫无关



清洁力强的洗面奶，一般会使用皂基类、硫酸盐类表面活性剂，其中泡沫多少，主要是由配方中的起泡剂决定，与清洁力没有直接关系。油性皮肤油脂分泌旺盛，可以选择清洁力度较大的洗面奶，但在皮肤敏感的时候，或者实施面部激光治疗、果酸换肤等治疗术后，建议使用清洁能力弱的洗面奶。

4类食物能解“秋悲”



立秋后，日照时间变短，人的情绪难免消沉低落。以下四类食物可缓解“秋悲”情绪：三文鱼、沙丁鱼等深海鱼；菠菜、小白菜等绿叶菜；酸奶、奶酪、泡菜等富含益生菌的食物；燕麦、糙米等全谷杂粮。

红灯

手感软的面包热量更高



面包种类繁多，松软程度各异。从热量来说，俄式大列巴等手感较硬的面包热量较低，因为这类面包不甜，含糖、盐和油脂都很少。相比之下，手感柔软的面包在加工过程中要加入大量的油和糖。比如丹麦面包要加入20%~30%的黄油或起酥油，才能形成特殊的层状结构。

凉皮凉面不能当正餐



从营养方面来看，凉皮凉面缺乏优质蛋白质、膳食纤维、矿物质和维生素。长期用凉皮凉面当主食，会出现蛋白质营养不良和维生素严重缺乏的情况，可能导致疲乏无力，抵抗力下降。如果喜欢吃凉皮凉面，不妨这样调整，多配一些蔬菜，再加个鸡蛋，或加些牛肉、鱼肉，以弥补蛋白质、膳食纤维等营养素的不足。

橘子皮就是陈皮？

鲜橘皮泡水 当心给身体带来三种伤害

陈皮是止咳、健脾、润燥的佳品，秋季天气干燥，大家就喜欢用陈皮泡水去火去燥。可许多人认为，吃完橘子后剥下来的鲜橘皮与陈皮是同一种东西，所以有人会直接把鲜橘皮晒干后直接当陈皮泡水喝，甚至更有的人会用鲜橘皮来煲汤。然而，橘子皮真的是陈皮吗？

橘子皮不等于陈皮

陈皮的存放年限很有讲究，它至少需要放置1年以上，才能降低其中的燥性，达到宽中理气、健脾和胃的功效。所以，陈皮并不是新鲜橘子皮或刚晒干的橘子皮。做陈皮首先是将橘皮风干，然后存放于密封装置，用湿度为80%的潮湿空气加湿，以使

果皮软化，待果皮软化后，将其捆绑固定、风干，然后再放到太阳下晒干，最后将其密封存放。《神农本草经》中就曾提到“橘皮入药以陈久者为良，故名陈皮，贵老。”因此，贮藏时间越长，陈皮的药性通常越好。

鲜橘皮泡水可能造成伤害

更需要注意的是，鲜橘皮泡

水不但没有陈皮的功效，反而可能造成以下伤害：

鲜橘皮含有较高挥发油和大量的微生物，用来泡水很容易会刺激到肠胃或发生感染。

某些鲜橘皮上可能残留保鲜剂，用清水难以洗掉，直接泡水饮用对身体健康的损害是显而易见的。

鲜橘皮可能含有劣质食用蜡，有些不良商家为了橘子看起来更加鲜亮艳丽，可能会在蜡质中掺加劣质色素。这些色素含有很多对人体有害的物质，食用很有可能导致人体重金属中毒。

(王明贤)

