

□节令之美·白露

今日白露:

一身诗意仲秋始 一派清爽秋渐深



新华社天津9月7日电(记者周润健)光阴似水,节序如流,“金波渐转,白露点苍苔”,北京时间9月8日5时27分将迎来白露节气,这是一个美丽、灵动且富有诗意的节气。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍,古人以“春夏秋冬”四时配“金木水火土”五行,秋属金,金色白,以白形容秋露,故名“白露”。公历每年9月7日至9日,为白露节气之始,标志着仲秋时节的开始。

自白露始,夏日时草长莺飞的景象渐行渐远,意味着暑热基本结束,盛夏的余温在“离离暑云散”中离去,明媚的仲秋在“袅袅凉风起”中登场。白露以后,我国大部分地区气温明显下降,凉风阵阵,夜色微凉。

白露,很美。美在蓝天如洗,美在秋水如碧,美在露珠如玉。此时节,绿意渐黄,花木仍盛,瓜果飘香,天地间一派清清爽爽,处处皆是宜人的秋色。

“蒹葭苍苍,白露为霜。所谓伊人,在水一方。”正是因为《诗经》中的这首《蒹葭》,一身诗意,充满灵性的白露“声名鹊起”,从此成为历代文人雅士心中的“白月光”。

“白露团甘子,清晨散马蹄。”“明朝交白露,此夜起金风。”“秋风何冽冽,白露为朝霜。”……白露的美,犹如初秋的一抹阳光、一声鸟啼,惊艳了时光,温柔了岁月。

白露是二十四节气中昼夜温差最大的一段时间,按照古人的说法,“大抵早温,昼热,晚凉,夜寒,一日而四时之气备”,犹如一天中寒来暑往,四季轮回。玉露生凉,民间老话或俗语有“处暑十八盆,白露勿露身”“白露不露,长衣长裤”等说法。

“这些老话或俗语都是在提醒人们,到了白露时节,要注意适当保暖,以免着凉感冒。”由国庆说。

白露时节,农作物即将成熟或已经成熟,收获的季节近在眼前,愿所有人都能在白露的丝丝清凉中,收获属于自己的金秋。

白露:调养身心的关键时机

白露时节,夏日的炎热已经渐行渐远,而浓烈的秋意逐步占据了主导。这一特殊的节气不仅标志着季节的交替,更深入地说,它与人体健康、五脏、五季有着紧密的联系。

白露,这个名字本身就暗示着露水开始呈现出白色的特征,它预示着夏秋之交的时刻已经到来。此时,大自然开始从炎热的夏季转向清爽的秋季,而所有生物也都开始为即将到来的冬季做好准备。对于我们而言,白露是一个关键的调养时机。白露养生应从以下几个方面入手:

1. 清润肺燥

随着白露的来临,气候开始逐渐转凉。干燥的秋风有时会使人感到一丝肺部不适。五脏学说是中医理论的核心部分。五脏,即心、肝、脾、肺、肾,每个脏腑都与特定的季节、情感、颜色、味道等相对应。而在这一时节,我们需要格外关注肺部的保

养。白露,作为秋季的起始,与肺和金元素有直接的关联。此外,由于金生水的原则,白露这一时期,我们还需要特别照顾肾脏。这种与五脏、五季的深度联系,为我们揭示了自然与人体健康之间的微妙关系。

在饮食上,我们可以选择食用一

些有助于润肺的食物,如梨和蜂蜜。此外,为了应对秋季的干燥,品味一杯菊花茶或桂圆红枣茶也是一个不错的选择,它们不仅可以帮助我们调和身体,还能带给我们一丝秋日的温暖。

2. 调补气血

白露时节,气血的养护尤为重要。气血,作为中医理论中的核心概念,是人体健康的基石。它涉及到身体的各个方面,从肌肤的润泽到内脏的功能,都与气血的盈亏紧密相关。

秋季,特别是白露时节,由于气候的转凉和干燥,人体容易出现气血不足的症状,如面色苍白、唇色淡白、手脚冰凉等。养护气血,我们首先可以从饮食入手。食用红枣、桂圆、枸

杞、当归等食材,可以帮助我们补气养血,增强身体的抵抗力;而糯米、山药和花生则有助于强健脾胃,增强消化功能。这些食材营养丰富,还能帮助我们应对秋季的干燥和寒冷。

3. 舒畅情志

除了饮食调养,白露时节的养生还涉及到心态的调整。人们可能会因为秋天的到来而感到一丝忧郁。此时,欣赏那金黄色的秋叶、进行冥

想或瑜伽等心灵锻炼,都能帮助我们保持内心平和。

随着气温的骤降,静脉曲张的症状可能会加重,因此,选择合适的衣物、

避免长时间站立或坐着、适当的锻炼都是非常必要的。此外,多喝水、保持室内湿度、注重饮食的营养均衡,都能有效预防心脑血管疾病的发生。

4. 规律作息

白露时节,早睡早起、保持充足的睡眠,都非常重要;它关乎我们一整天的精力和状态。所谓顺应自然,

与自然同步,感受那最自然的健康,这真的是一种美好的生活方式。此外,户外活动,如郊游和徒步旅行,都

是很好的选择,不仅可以锻炼身体,还能欣赏秋天的美景。

据央广网

中医馆酸梅汤火爆 专家提醒并非人人适宜

央广网北京9月7日消息(记者 智陈阳)九月,除了“酱香拿铁”,酸梅汤也非常火爆。近日,浙江省中医院的酸梅汤登上热搜。据悉,因下单量暴增,这两天浙江省中医院1块多一帖的酸梅汤院内外共卖出6万多帖。

酸梅汤对人体有何功效?中医馆的酸梅汤真的适合所有人饮用吗?对此,记者采访了中国中医科学院教授张启明。

酸梅汤有何功效?

“不同于市面上的碳酸饮料,酸梅汤才真正是中国的传统饮料。”专家介绍,酸梅汤的主要原料有乌梅、山楂、甘草,辅料包括陈皮、桂花及冰糖,其主料辅料基本都是药食同源的中药。

酸梅汤对人体有何好处?专家介绍,传统中医学有“辛甘化阳、酸甘化阴”的说法,酸梅汤中每一味药材都有其特有效效,乌梅可清热解暑、生津止渴,山楂可开胃消食、活血化痰,甘草可补气、化痰止咳,而陈皮和桂花则有芳香化浊的效果。

酸梅汤含有大量有机酸,如柠檬酸、苹果酸及枸橼酸。枸橼酸能有效抑制乳酸,当夏日疲惫时,喝杯酸梅汤可以让肌肉恢复活力,还可驱除使血管老化的有害物质,有软化血管的效果;酸梅汤的有机酸则可促进唾液与胃液分泌,改善食欲。

酸梅汤并非夏日专利,一年四季均可饮用。其中最适合饮用的节气是小暑、大暑、立秋和处暑,因为这些节气天气炎热且降雨量大,人的胃肠道功能最差,而饮用酸梅汤对益气及恢复胃口有显著功效。

酸梅汤的饮用禁忌

“酸梅汤虽适合大多数人,但并非适合所有人,饮用也要看体质是否合适。”专家给出以下几条饮用禁忌:

- 1.在常温下,酸梅汤很容易变质,如果看到表面有细细的泡沫浮起,就说明已经变质不能喝了。如果酸梅汤一次喝不完,最好存放在冰箱里。
- 2.脾胃不好、易腹泻的人不要过度饮用酸梅汤。
- 3.儿童最好少吃酸梅类食品。因为儿童的胃黏膜结构薄弱,抵抗不了酸性物质的持续侵蚀,时间久了容易引发胃溃疡及十二指肠溃疡。
- 4.酸梅汤虽有一定的保健功效,但如果觉得自己肢体沉重、头发昏、打不起精神、胃口很差,建议找专业医生看诊,以便对症用药。

