



白露养生 以“收”“润”之道，安度仲秋

□ 华西社区报记者 杨铠



“蒹葭苍苍，白露为霜。”9月7日，我们将迎来二十四节气中的第15个节气——白露，也是秋季的第3个节气。此时，天气逐渐转凉，昼夜温差显著增大，清晨时分地面与草木上常凝结起晶莹的露水，“白露”之名便由此而来。

白露的到来，标志着孟秋的开始与仲秋的开始。这一时期，

自然界的阳气逐渐收敛，阴气日益增长，人体生理节律也随之变化，成为秋季养生的关键节点。本期“四季之韵·节气养生”栏目采访了四川友谊医院中医科主任杜科方副主任中医师。杜科方指出，白露养生需牢牢把握“收”与“润”两大核心原则，通过科学调理，帮助身体适应季节更迭，维持健康状态。

“收”字诀

收敛阳气，筑牢健康根基

随着气温下降，人体阳气也会逐渐向内收敛，“收”的核心便是顺应这一规律，减少阳气耗散，固护身体正气。

调整作息，顺时养收

遵循“早睡早起，与鸡俱兴”的养生之道，是白露收敛阳气的关键。早睡能帮助身体阳气更好地收敛，避免夜间耗散；早起则能让肺气得以自然舒展，契合秋季“养收”的生理需求。通过规律且贴合时节的作息，为身体储备能量，应对后续气候变化。

适度保暖，规避寒邪

白露时节虽白天气温可能仍偏高，但早晚温差悬殊，民间“白露勿露身”的谚语正提醒着保暖的重要性。此时不宜再像夏

季般赤膊露体，需及时增添衣物，尤其要保护好腹部、关节等容易受凉的部位。同时，要避免“秋冻”过度，以防寒邪侵袭引发不适，影响阳气的稳定收敛。

“润”字诀

滋阴润燥，守护肺脏健康

秋季气候干燥，中医将其称为“秋燥”。燥邪最易损伤肺脏，导致口干、咽干、鼻干、皮肤干燥等症状，因此“润”成为白露养生的另一重点，核心在于滋阴润燥、养护肺津。

饮食调理是“润”的主要方式，应多吃芝麻、蜂蜜、百合、杏仁、银耳、梨等柔润食物，这类食材能有效起到滋阴润肺、生津止渴的作用。推荐搭配杏仁雪梨汤、百合银耳羹、芝麻糊等养生食谱，贴合白露时节的身体需求。同时，要少食葱、姜、蒜、辣椒等辛辣刺激性食物，避免加重体内燥气，加剧不适。

白露养生辅助要点

全方位调护身心

除了“收”与“润”两大核心，运动、情志等方面的调理也不可或缺，共同助力身体适应节气变化。

适度运动，调畅气机

白露时节秋高气爽，是运动锻炼的好时机，但需遵循“温和适度”的原则。应选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等平缓的运动方式，避免剧烈运动导致大汗淋漓——过度出汗会使阳气外泄，违背“养收”之道。运动时间以早晨为佳，此时空气清新，

既能提升肺脏呼吸功能，又能增强机体抵御外邪的能力。

调摄情志，保持安宁

秋季草木凋零，易让人产生凄凉、忧郁的“秋愁”情绪。中医认为，“秋内应于肺，肺在志为忧”，过度悲忧会损伤肺脏。因此，白露时节要主动调节情绪，保持内心宁静与乐观，可通过与朋友交流、参与有益身心的娱乐活动等方式，疏解负面情绪，舒展肺气，避免情志不畅影响身体健康。

白露养生小贴士

实用指南助安康

- 起居有常：**坚持早睡早起，保证充足睡眠；根据早晚温差及时增减衣物，做好保暖防护。
- 饮食调养：**多吃滋阴润燥的食物，减少辛辣刺激饮食；日常适当多喝温水，保持呼吸道湿润。
- 适度运动：**选择温和的运动项目，以微出汗为宜，增强体质与抗病能力。
- 调节情志：**主动规避“秋愁”，保持乐观心态，通过社交、兴趣活动等舒缓情绪。
- 预防疾病：**白露是感冒、支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病的高发期，需注意保暖、保持室内通风，做好预防措施。

白露是季节转换的重要节点，科学践行“收”“润”结合的养生方法，能帮助我们更好地适应气候变化，为即将到来的寒冬储备健康能量。让我们顺应自然节律，用心调理身心，安然享受这秋意渐浓的美好时节。

