

白露:露水一凉,先把肺养起来

9月7日白露,二十四节气里的第十五个,也是秋天的第三个。这时候早晚凉气袭人,中午还带着暑热,昼夜温差大。夜里,草木上凝出一颗颗露珠,太阳一出,亮晶晶的。古人说“阴气渐重,露凝而白”,名字里的“白”字,就是这么来的。杜甫有句诗,“露从今夜白,月是故乡明”,说的正是这个时节。



露从今夜白

古人把白露的十五天分成三候。一候鸿雁来,大雁排着队,从北往南飞,老话说“白露秋风夜,雁南飞一行”;二候玄鸟归,玄鸟就是燕子,也回南方老家去了;三候群鸟养羞,“羞”通“馐”,是美食,意思是留在这儿的鸟,也懂得把谷粒、果子藏起来,准备过冬。三候说的都是鸟,其实是在提醒人:天凉了,该为冬天做准备了。

秋燥最伤肺

在中医看来,秋天五行属金,对应的是肺。白露一过,天气又干又凉,这个“燥”最伤肺,人容易口干舌燥、皮肤发紧、干咳没痰。《黄帝内经》早就嘱咐“秋冬养阴”,秋天天干,要把身体的津液养足。

这里有个有名的医案。清代名医喻嘉言,见许多人一到秋天就干咳,前人多按伤寒治,用热药一熏,反把肺津伤得更狠。他翻遍医书,写下《秋燥论》,创出“清燥救肺汤”,用桑叶、麦冬、阿胶这些又清又润的药,把干裂的肺一点点滋润回来。这张方子,后世用到今天。它说的道理,正是白

露养生的关键——润。所以老中医常说,秋天头一桩要紧事,就是护好这一口肺气。

晨露有讲究

古人最看重白露的露水。李时珍在《本草纲目》里记:秋露多的时候,用盘子收来,煎得像饴糖,喝了“延年不饥”;又说百草头上的秋露,趁太阳没晒干收下来,能“愈百病,止消渴”,让人身轻,皮肤光润。所以民间一直有“收清露”的习俗:天蒙蒙亮,老人端个瓷盘,到田头草叶上接露水,回家煎茶。中医讲,露水是阴气凝结而成,性凉而润,正合秋天润燥的意思。还有个传说,汉代的东方朔从远方带回一壶青露献给汉武帝,皇帝分给大臣们尝,相传老人饮了,身轻体健。露水养人,就这样一代代传了下来。

白露吃三样

白露的民俗,多半落在“吃”上,细看都是中医的道理。

吃龙眼 福州人说“白露必吃龙眼”。这时龙眼正熟,又大又甜。中医讲它益气补脾、养血安神,《得配本草》说它“益脾胃,保心血,润五脏”,气血虚、睡不好的老人正对路。

吃“十样白” 浙江温州、苍南一带,白露这天采十种带“白”字的药食——白扁豆、白莲、百合、白茯苓、白山药等,煨一只乌骨白毛鸡,据说能滋补身体、去风湿。

喝白露茶 白露前后采的茶,退去苦涩,香醇耐泡,老话讲“春茶苦,夏茶涩,要喝茶,秋白露”。湖南人家还兴酿白露米酒,色碧味醇,留着秋收待客,一家人围坐,喝的是丰收的甜。

三件养生事

穿衣 老话说“白露身不露,寒露脚不露”,早晚添件衣,护住肚子和关节,别贪凉。

吃喝 多喝水,吃点梨、百合、银耳、蜂蜜这些润的,少吃辛辣烧烤,别给燥火上浇油。

睡觉 秋天讲究“早卧早起,与鸡俱兴”,早睡养阴,早起舒肺气。心气也收一收,少动怒,心里安,肺就安。

白露像一句温和的提醒:天凉了,该添衣了,该润肺了,该把一年的劳累慢慢收起来了。顺应时节,喝碗梨汤,看看南飞的大雁,跟家里人暖暖地吃顿饭,这个秋天,就过得安稳。

扫码阅读



白露遇凉燥
食疗养肺脾



白露揉穴位
抵御秋凉燥

每期一药

麦冬



麦冬,又名麦门冬,为百合科植物麦冬的干燥块根,始载于《神农本草经》,列为上品。味甘、微苦,性微寒,归心、肺、胃经。可养阴生津、润肺清心,常用于肺燥干咳、咽喉干痛、津伤口渴、内热消渴,也能改善阴虚引发的心烦失眠、肠燥便秘。药材呈纺锤形,质柔韧半透明。日常可泡水、入膳,脾虚便溏、痰湿咳嗽者不宜服用,常用量6-12克。

小妙招

叩齿咽津 润燥养肺

无需药物食材,空闲即可练习:静心端坐,上下牙齿轻叩数十次,待口中津液慢慢滋生,分三口缓缓咽下。

中医认为唾液为人身津液,可濡养脏腑,缓解秋燥带来的口干咽燥,适合日常办公、居家随时练习。

口鼻护养 抵御凉燥

日常多用温清水润洗鼻腔,减少干燥出血;不要频繁用力擤鼻。

洗澡水温不宜过高,洗澡时间缩短,少用强清洁洗护,防止皮肤油脂过度流失引发干痒脱屑。

本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

序言

抗疲劳 (气虚型)

配方:黄芪20克、党参15克、红枣5枚。

用法:煎水代茶,可加枸杞10克。

原理:黄芪补气固表,党参健脾益肺,《本草逢原》言黄芪“为补气诸药之最”。

注意:阴虚火旺者改用西洋参6克。

祛湿排毒

配方:红豆30克、炒薏米30克、茯苓15克。

用法:煮粥食用,可加少量生姜片。

原理:红豆利湿消肿,薏米健脾祛湿,茯苓利水渗湿,《本草纲目》载薏米“健脾益胃,补肺清热”。

注意:薏米需炒制降低寒性。

美容养颜

配方:玫瑰花5克、桃花3克、枸杞10克。

用法:沸水冲泡代茶,可加蜂蜜调味。

原理:玫瑰花疏肝解郁,桃花活血养颜,枸杞滋补肝肾,《普济方》载桃花“悦泽面容”。

注意:孕妇禁用桃花。

增强记忆

配方:远志10克、石菖蒲10克、核桃肉20克。

用法:打粉后加粳米煮粥,晨起服食。

原理:远志安神益智,石菖蒲开窍醒神,核桃补肾健脑,《本草纲目》载远志“强志倍力”。

注意:痰火扰心者慎用。

无处不中医

节气里的中医——白露身不露

白露至,夜风渐凉,晨露凝白。自古民间便流传“白露身不露,寒露脚不露”的养生谚语,还有“处暑十八盆,白露勿露身”的古老说法。短短八字,并非老旧俗规,而是古人顺应天时、防病养生的智慧结晶。

这句俗语最早源自长江流域的民间生活经验。处暑过后十八日,暑气渐消,白露接踵而至,昼夜温差骤然拉大。夏日赤膊纳凉、露肤吹风的习惯,至此必须叫停,故而古人总结出“白露身不露”的警示。民间还流传着一则温情传说:古时苏州有位张姓孝子,家贫母病,常年衣着单薄。夏日赤膊劳作省衣料,可每到白露,夜风寒凉侵体,他便反复咳嗽、腹痛泄泻,

久病难愈。乡邻见状规劝,白露之后不可露身,护住躯干方能御寒护脏。久而久之,“白露身不露,赤膊当猪猡”的俚语便流传开来,警醒世人顺应时节、爱惜身体。

从中医角度来看,这句谚语有着扎实的医理支撑。中医讲究“天人相应”,人体阳气随四时流转,春夏阳气外散,秋冬阳气内敛。白露正是阳气收敛、阴气渐长的关键转折点,人体腠理毛孔开始收缩,卫外之气日渐薄弱,抵御外邪的能力大幅下降。此时若依旧袒露肌肤,夜间寒凉之风、晨起湿冷之露,极易透过毛孔侵入经络脏腑。寒邪伤脾、湿邪困肺,轻则感冒流涕、皮肤干燥,重则引发腹痛腹泻、关节酸痛,这也是白露后秋燥、寒湿病症频发的缘由。