

秋风至此凉 吃“白”来补白



“蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方。”9月7日是秋季第三个节气“白露”，此时我国大部气温明显下降，尤其是北方多地暑气渐消，秋风渐起，开启秋高气爽的舒适时节。

民间有“白露秋分夜，一夜凉一夜”“喝了白露水、蚊子闭了嘴”“白露不露身”等谚语。白露时节真的一夜凉一夜吗？哪些地方气温将明显下降？

【天气】

白露秋分夜 一夜凉一夜

白露时节的风已经有秋的凉意，天气真正由热转凉，北方多地渐次入秋。“阴气渐重，露凝而白也。”此时节，随着气温下降，温差加大，空气中的气态水达到饱和会凝结成液态，从而形成露水，故称之为“白露”。

民间常用“白露秋分夜，一夜凉一夜”的谚语来形容此时降温明显加快的情形。中国天气网盘点大数据发现，常年进入立秋节气以后，我国平均气温开始呈下降趋势，到了白露节气降温幅度明显增大，平均最低气温降至11.95℃。同时，从白露节气第一天到最后一天，气温逐日走低，15天累计下降2.5℃。大城市中，哈尔滨、长春、沈阳、呼和浩特、银川及太原在白露期间最低气温可降至个位数，寒凉感显现。

白露时节确实一天比一天凉了，正所谓“白露不露身”，此时节北方的人们需要穿上长袖长裤，以免秋凉伤身。“喝了白露水、蚊子闭了嘴”，蚊子也因气温

下降而减少活动。

为何白露时节气温明显下降？

中国天气网气象分析师孙倩倩介绍，常年白露期间，北方地区冷空气活动频繁，此时北半球日照时间变短，强度减弱，夜间常晴朗少云，地面辐射散热快，导致气温下降也逐渐加速，同时昼夜温差加大。

“明月青山夜，高天白露秋。”白露时节，北方多地秋的色彩开始浓烈，云量减少，天空变得高远，秋夜显得格外宁静。同时白露也正值一年中丰收的时节，人们在田间地头为秋收忙碌，为了感谢神灵庆丰收，还会举办秋社，摆上酒肉进行祭祀活动。

【饮食】

吃“白”补白 以“白”应秋

白露究竟因何而“白”？其实，《月令七十二候集解》写出了答案：“白露，八月

节。秋属金，金色白，阴气渐重，露凝而白也。”《南歌子·忆旧》说“白露收残暑，清风衬晚霞”，暑热在白露节气时消磨殆尽，秋天的凉气渐起，清晨的草叶上会出现白色露珠。

既然自然已把此时节的颜色“划定”了，人也不妨跟着“色号”吃饭——吃“白”补白，以白应秋，才算不违天时。

中医理论中有“五色入五脏”的说法，并认为白色入肺，对应秋季。白露节气正值秋季，肺脏最为敏感，容易受到秋燥侵袭。选择白色食材，正是顺应季节特点，以达到润肺养阴的目的。

大家普遍认为食物的颜色越深，营养价值越高，往往忽略了白色食物，其实白色食物的营养价值不逊色于有色食物。

在江浙等地，会在白露时采集“十样白”，即十种带“白”字的草药。“十样白”并非固定清单，而是因地制宜的智慧集成。

民俗学家方云指出，核心是“白”字辈或色白的药食两用之物：白茅根、白芍、白茯苓、白术、白及、白木槿、白毛苦等中草药，常搭配白百合、白山药、白萝卜、白扁豆等日常食材。只不过，不同地区也会有一些细微的差异：江南多用白茅根、白芍，浙北则偏好白百合、白山药。但从中医角度来看，“十样白”的所有食材均需“色白”“性平”，避免寒凉伤胃。

现代生活中，我们无须拘泥于一定要集齐十种食材，超市里白萝卜、银耳、百合随手可得，简单炖汤便能受益。简单说，白露时节吃点“白”，就像给身体加了“保护层”，既顺应节气变化，又科学提升免疫力。

北方还有“白露补秋，冬日不愁”的讲究。老人常说：“白露吃五样，身子硬如棒。”煮肉时加入黄芪、沙参，食上必

定要有新蒸的土豆南瓜团子……每样食材里都藏着对抗严寒的生活密码。

【养生】

润燥、保暖、调畅情志

中医专家介绍，白露时节养生防病重在润燥、保暖和调畅情志。

中国中医科学院广安门医院针灸科主任杨涛介绍，白露时节我国北方“一场秋雨一场寒”，南方闷热感大幅减弱，虽然清晨露水凝结，但空气整体趋于干燥，偏凉的干燥气候一方面易导致呼吸道黏膜受损，引发感冒、咳嗽、哮喘等，另一方面可导致皮肤瘙痒、关节疼痛。此外，这一时期人们也容易出现悲秋、抑郁、焦虑等情绪。

俗话说：“春捂秋冻，不生杂病。”中国中医科学院广安门医院针灸科主任医师于金娜提示，白露时节需要逐步增加衣物，以穿上后“身体略微有点凉意”为度；但昼夜温差较大，“午热晚凉”特征突出，因而民间也有“白露身不露”的说法，强调这一时节早晚外出要增加衣物，保护好腹、胸背、脖颈、关节、脚等重要部位，以免寒邪侵袭人体，老年人、小孩以及体质虚弱、有心肺及免疫系统疾病的患者尤需注意。

白露时节还可以利用足浴、穴位按摩等方法调养身体。宁夏医科大学中学院教授郭斌举例说，每晚用40℃左右的水泡脚15分钟，水中加适量艾叶或生姜，能够促进血液循环，驱散寒湿，预防关节冷痛、脾胃虚寒腹泻等问题；轻叩或热敷肺俞穴可提升肺卫之气；按压太冲穴可调畅气机，缓解秋季情绪抑郁。

综合新华社、中国天气网、《新民晚报》报道

运动不热身？影响运动效果还伤身！

运动前热身不到位
有四大健康隐患

不少人可能有这样的感受：运动前没有热身好，运动时总觉得会限制发挥。其实运动前不做好热身，还可能引发其他健康隐患。

一、易出现运动损伤：在冷启动状态下，肌肉与韧带弹性较差，关节因缺乏润滑和灵活性，更易出现肌肉拉伤、韧带撕裂甚至半月板撕裂等严重后果。

二、心血管负担较大：心脏若突然应对高强度供血需求，可能引发心率骤升、血压波动，严重时甚至诱发心脑血管意外，威胁生命安全。

三、运动效率低下：未经热身，肌肉和神经系统没进入运动状态，反应迟缓，不仅影响运动表现如力量、速度、协调性等，还会使燃脂效果大打折扣。

四、内脏不适：内脏器官未适应运动状态时，直接运动可能导致腹痛、恶心等胃肠道痉挛症状。

别让错误拉伸拖后腿
高效热身这样做

拉伸主要分为动态拉伸和静态拉伸两类，

二者在作用和应用场景上有明显区别。

一、动态拉伸

方式：以主动活动关节和肌肉为主。

常见动作：如跨步+转体组合、抱膝提踵、交替侧弓步等。

特点：动作连贯，幅度、强度逐渐增大。

二、静态拉伸

方式：将肌肉缓慢拉伸至有轻微牵拉感的位置后，保持15~30秒。

常见动作：站立体前屈、坐姿腿部拉伸、肩部拉伸等。

特点：动作平稳，强调在静止中让肌肉得到充分伸展。

侯景义提醒，在一次运动中，动态拉伸和静态拉伸的安排顺序很关键：

运动前适合进行动态拉伸。动态拉伸可以模拟后续运动的发力模式，增加关节活动度，促进血液循环，让身体从静止状态逐步过渡到运动状态，降低受伤风险。

例如：运动前，可先做1分钟高抬腿，接着进行1分钟弓步走，再做30秒手臂环绕，最后做1分钟侧

弓步走。

运动后则应选择静态拉伸。静态拉伸放松紧张的肌肉，改善肌肉的柔韧性和延展性，缓解运动后的肌肉酸痛，帮助身体恢复。例如，运动后，先做站立体前屈保持20秒，然后换坐姿做腿部拉伸，每条腿保持20秒，接着做肩部拉伸保持20秒，最后做猫式伸展保持20秒。

他建议，热身时间应占总运动时长的10%~20%，以微微出汗或心率提升至最大值的60%~70%为宜，既能有效预防运动损伤，又能显著提升运动表现，让健身效果事半功倍。

据广州日报

