

瓜、杏、野蒜等。“多食苦，则皮槁而毛拔”，苦味属燥，过量食用易耗伤津液，损伤元气。故处暑饮食，当以润为主，以和为贵，使肺金得养。

2. 食疗方

（1）黄骨鱼豆腐汤

材料：黄骨鱼 2 条，嫩豆腐 1 块，生姜、葱、大蒜、植物油、调料适量。

做法：起锅烧油，油热后下姜片、葱段和蒜末爆香，放入黄骨鱼，小火煎至两面金黄，加入适量开水，大火烧开后转小火煮 15 分钟，再放入豆腐块继续煮 5 分钟，最后加盐调味。

功效：健脾益胃，补气养血。

（2）青椒拌豆腐

材料：豆腐 1 块，青椒 3 个，香菜、香油、盐、味精适量。

做法：豆腐用开水烫熟，捞出晾凉，切成小丁；青椒焯水后切碎；香菜切末。将豆腐、青椒、香菜及香油、盐、味精等搅拌均匀。

功效：益气宽中，生津润燥，清热解毒。

（3）秋葵鲜虾粥

材料：秋葵 80 克，鲜虾 100 克，大米 200 克，猪肉 50 克，生姜、调料各适量。

做法：大米放入锅中，加入适量清水，大火烧开后转小火煮 30 分钟，加姜末煮 5 分钟，再加入鲜虾、猪肉末稍煮，加入秋葵煮 1 分钟，最后加香油、胡椒粉调味。

功效：促进消化，补钙壮骨。

（4）南瓜炒牛肉丝

材料：嫩南瓜 100 克，牛肉 150 克，生姜、植物油、调料适量。

做法：锅热放油，油热下腌制好的牛肉丝和姜丝、南瓜条煸炒至熟，再加生抽、盐等调味。

功效：保护视力，补铁养血。

(5) 冬瓜竹荪汤

材料：冬瓜 500 克，干竹荪 10 克，干贝 10 颗，生姜，葱，植物油，调料适量。

做法：锅中油热，下姜片和葱段爆香，加入冬瓜片、竹荪段稍翻炒，再加入适量热水，放入泡发好的干贝，大火烧开后转小火煮 15 分钟，最后加盐调味。

功效：清热解暑，利尿消肿。

3. 节气特色茶饮

(1) 石斛玉竹饮

材料：石斛 10 克，玉竹 8 克，冰糖适量。

做法：将石斛和玉竹浸泡 30 分钟后捞出放入茶壶中，加入 500 毫升水，大火煮沸后转小火煮 30 分钟，再加入适量冰糖。

功效：益胃生津，滋阴润肺。



石斛玉竹饮材料

(2) 百合杏仁饮

材料：百合 10 克，甜杏仁 6 克，蜂蜜适量。

做法：将百合、甜杏仁放入茶壶中，加入 500 毫升水，大火煮沸后转小火煮 20 分钟，待汤汁温凉，再加入适量蜂蜜。

功效：润肺止咳，清心安神，润肠通便。



(3) 二冬雪梨汤

材料：麦冬 10 克，天冬 10 克，雪梨 1 个，冰糖适量。

做法：将雪梨切块，与麦冬、天冬一起放入茶壶中，加入 1000 毫升

水，中大火煮开后转小火煮 20 分钟，再加入适量冰糖。

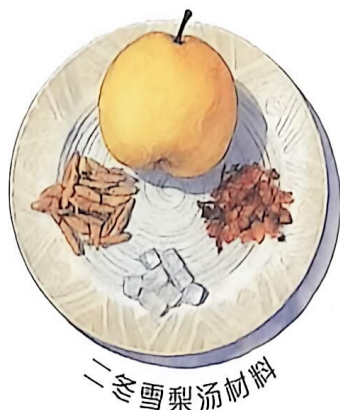
功效：清热生津，滋阴润肺。

(4) 玉蝴蝶胖大海饮

材料：玉蝴蝶 3 克，胖大海 2 颗，麦冬 10 克，冰糖适量。

做法：将玉蝴蝶、胖大海、麦冬放入杯中，加入 500 毫升沸水，加盖闷泡 15 ~ 20 分钟，再加入适量冰糖。

功效：清热利咽，滋阴润肺。



四、中医养生疗法

1. 灸疗法

(1) 灸太白穴

位置：在跖区，第 1 跖趾关节近端赤白肉际凹陷中。

操作方法：将点燃的艾条悬于太白穴上方，艾灸 20 ~ 30 分钟，以局部温热、皮肤微红为度。节气当日和节气前后连续艾灸 3 天，每天 1 次。

功效：调理脾胃，祛湿化痰，宁心安神。

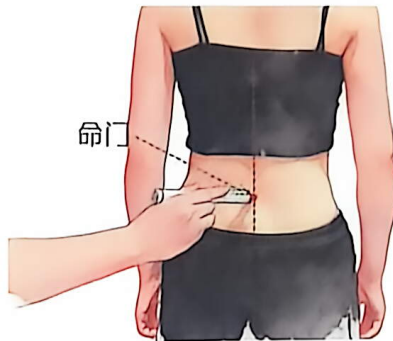


（2）灸命门穴

位置：在脊柱区，第2腰椎棘突下凹陷中，后正中线上。

操作方法：将点燃的艾条悬于命门穴上方，艾灸20～30分钟，以局部温热、皮肤微红为度。节气当日和节气前后连续艾灸3天，每天1次。

功效：温肾壮阳，固本培元。

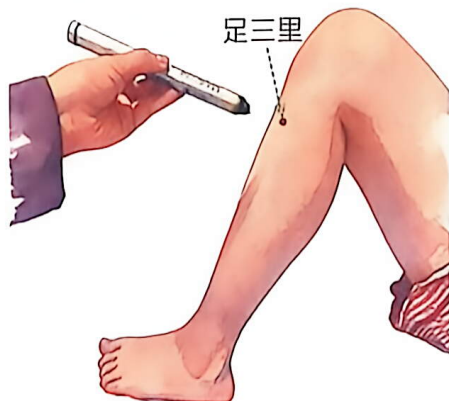


（3）灸足三里穴

位置：在小腿外侧，犊鼻穴下3寸，胫骨前嵴外1横指处，犊鼻穴与解溪穴连线上。

操作方法：将点燃的艾条悬于足三里穴上方，艾灸20～30分钟，以局部温热、皮肤微红为度。节气当日和节气前后连续艾灸3天，每天1次。

功效：健脾和胃，扶正培元。



2. 按摩法

（1）点按曲池穴

位置：在肘区，屈肘呈直角，在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线中点处。

操作方法：拇指指腹着力于曲池穴上，逐渐用力下压，数秒后缓慢松手，点按5个回合。每天2次。

功效：清热解表，调和营卫。

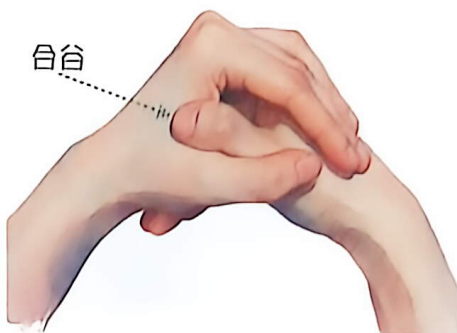


(2) 点按合谷穴

位置：在手背，第1、2掌骨间，第2掌骨桡侧的中点处。

操作方法：拇指指腹着力于合谷穴上，逐渐用力下压，数秒后缓慢松手，点按5个回合。每天2次。

功效：解表清热，利咽开音。



(3) 点揉百会穴

位置：在头部，前发际正中直上5寸。

操作方法：食指和中指并拢按压在百会穴上，顺时针旋转揉动，每次5分钟。每天2次。

功效：提神醒脑，升阳举陷。



3. 耳穴疗法

(1) 肾穴压豆

位置：在对耳轮下脚下方后部，即耳甲10区。

操作方法：用王不留行籽耳穴贴或手指按压，每次3~5分钟，每天2~3次。

功效：益肾固精，聪耳明目。



(2) 皮质下穴压豆

位置：在对耳屏内侧面，即对耳屏4区。

操作方法：用王不留行籽耳穴贴或手指按压，每次3~5分钟，每天2~3次。

功效：缓解疲劳，改善睡眠。



（3）内分泌穴压豆

位置：在屏间切迹内，耳甲腔的底部，即耳甲 18 区。

操作方法：用王不留行籽耳穴贴或手指按压，每次 3～5 分钟，每天 2～3 次。

功效：调节内分泌功能，改善皮肤状况。



五、运动养生

1. 静坐法

静坐可以收敛神气，正好顺应秋季养生“收”的特点。寻一处安静角落，盘腿端坐，两目微闭，全身放松，宁神静志，意守丹田，就这样静静地坐上 15～30 分钟。静坐冥想能放松身心，训练大脑集中注意力，长期坚持可增强专注力。静坐之时，呼吸会不自觉地变得深长匀畅，肺腑得以舒展，通气量自然增加，呼吸功能也随之增强。

2. 易筋经——韦驮献杵第一势

①左脚向左侧开步，约与肩同宽，两脚平行，两膝微微弯曲，成开立姿势；双手自然垂于体侧，五指自然并拢。

②两臂自体侧向前平举，至与肩平行，掌心相对，指尖向前。

③两臂屈肘，自然回收，两掌合于胸前，指尖向前倾斜约 30°，两手掌根与膻中穴同高，腋下保持虚空状态；目视前下方，动作稍停。

第三节 白露养生

一、概述

白露，为二十四节气中的第十五个节气，于每年公历9月7—9日交节。《月令七十二候集解》云：“露凝而白也。”故名白露。白露既至，暑气渐消，天地间阴气渐升，晨昏露水凝结，标志着天气由热转凉。古人以露凝为白，感知秋意渐深，人体亦当顺应此渐收渐寒之势，调摄起居，以护阳气。

二、起居情志

“白露秋分夜，一夜凉一夜。”白露之后，寒气渐生，故中医有“白露身不露，寒露脚不露”之诫。此时节，昼夜温差显著，早晚凉意袭人，切不可再赤膊露体，以免贪凉受风。腰腹、关节、肩背等处尤需护持，以防寒邪乘虚而入。“春捂秋冻”乃古传养生要诀，“秋冻”意在入秋后不宜急于添衣，应使机体渐受凉意，以增强耐寒之力，所谓“薄衣之法，当从秋习之”。然秋冻之法，当因人而异。体质强健者可适度“冻”之，而年老体弱者、小儿稚阴稚阳之体，则易为外邪所侵，若受凉，更易引发咳嗽、泄泻等。此类人群，白日可着薄衣，早晚务必及时添衣，注意保暖，切不可盲目固守“秋冻”之训。

白露节气，秋意渐浓，天地之气由生发转向收敛。夏日阳气耗散过多，此时人易出现困倦、疲软，甚至抑郁、失眠，此即“秋乏”之象。当及时自我调摄，保持心情舒畅愉悦，以减轻秋日肃杀之气对情志的影响。肺气清肃下降，主司悲忧，故此时不可使情绪波动过大，可多与他人交流，疏解焦虑和心理压力，使神志安宁、肺气得平。

三、饮食养生

1. 饮食要点

白露之后，秋季典型气候已成形，具有明显的秋燥特点。饮食调养当以甘淡滋润为要，多食滋阴润燥、生津养肺之品，如银耳、百合、蜂蜜、芝麻、莲藕等；新鲜蔬果及甘润之品，如胡萝卜、山药、甘蔗、梨、苹果等，亦能清热生津，濡润肺胃。

此时节，人体脾胃运化功能相对较弱，故当少食肥甘厚味，如炸鸡、烤肉等油腻之物。此类食物难以消化，积滞胃肠易生内热，反助秋燥，有违秋季容平之道。饮食以清淡、易消化为贵，使脾胃健运，津液化源充足，方能安然度此清秋。

2. 食疗方

(1) 党参核桃粥

材料：党参 3 克，核桃仁 5 颗，大米 100 克，冰糖适量。

做法：将党参切段，与大米、核桃仁一起放入锅中，加入适量清水，大火煮开转小火煮至大米熟烂成粥，再加入适量冰糖。

功效：补肾固精，健脾益肺。

(2) 莲子百合瘦肉汤

材料：莲子 30 克，百合 30 克，猪瘦肉 200 克，生姜、盐适量。

做法：莲子去心，与百合一起洗净浸泡；猪瘦肉切块焯水。将莲子、百合、瘦肉块一起放入锅中，加入姜片和适量清水，大火煮开后转小火炖 1.5 小时左右，再加盐调味。

功效：养心安神，润肺止咳，健脾益胃。

(3) 红薯大枣小米粥

材料：红薯 2 个，大枣 10 颗，小米 200 克，冰糖适量。

做法：将淘洗好的小米、红薯块和大枣放入砂锅中，加入适量清水，大火烧开后转中小火煮至小米熟烂成粥，再加入适量冰糖。

功效：健脾和胃，益气养血。