

白露：露从今夜白 肺宜自此养

本报记者 王美华

二十四节气的养生之道



“清风一朝胜，白露忽已凝。”当草叶上凝起的露珠泫然欲滴，当沁人的凉风拂过脸颊，天空愈发明净深远，秋意日渐浓稠，一个充满诗意的节气——白露翩然而至。

今年9月7日为白露日。时值九月，夏日残留的暑气慢慢散去，秋风裹挟着凉意从北到南，山峦间层林渐染，田野里瓜果飘香，在一片疏朗澄澈里，清清爽爽的秋天来了。

南方依旧夏，北方渐次秋

白露是二十四节气中的第十五个节气，也是秋天的第三个节气。公历每年9月7日前后，太阳到达黄经165度时，进入白露时节。

《月令七十二候集解》记载“白露，八月节。秋属金，金色白，阴气渐重，露凝而白也。”古时，人们以四时配五行，五行对应五色，秋属金，金对应白色，便以“白”形容秋天的露水，故称“白露”。此时，天气逐渐转凉，但白天尚热，昼夜温差变大，夜晚水汽遇冷凝结而成水珠，在晨光的照耀下显得晶莹剔透。

古人将白露分为三候：一候鸿雁来，二候玄鸟归，三候群鸟养羞。玄鸟即燕子；“羞”同“馐”，指美食。时值白露，正是鸿雁与燕子等候鸟南飞避寒的时候，玉露生凉，鸟儿们敏锐地察觉到肃杀之气，纷纷储食以备冬，如藏珍馐。

时至白露，秋风渐起，露水渐浓。此时，夏季风逐步被冬季风所代替，冷空气南下频繁，加上太阳直射点南移，北半球日照时间变短，日照强度减弱，夜间常晴朗少云，地面辐射散热快，气温下降也逐次加速，因此有“白露秋分夜，一夜冷一夜”的说法。我国国土辽阔，南北温差较大，此时，北方大踏步向秋季迈进，而南方离真正的秋天还有一段距离。总体而言，白露期间降水开始显著减少，但华西地区比较特殊，此时正是“巴山夜雨涨秋池”的时节。

金秋的风，不仅送来了凉爽，还带来了收获的消息。“白露白茫茫，谷子满田黄”，经过一个春夏的辛勤劳作，终于迎来了气候宜人的收获季节。白露时节，东北平原开始收获谷子、大豆和高粱，华北地区的秋收作物也已成熟，大江南北的棉花正在吐絮，进入全面分批采收的季节。五谷丰登的喜悦笑颜，即将随着早晨的露珠，在农人的脸上展现。

白露是收获的季节，也是播种的季节。此时，西北、东北地区的冬小麦开始播种，华北的秋种即将开始，黄淮地区、江淮及以南地区的单季晚稻已扬花灌浆，双季双晚稻也即将抽穗。

“白露是反映气温变化的重要时节，天气到了由热变凉的转折点，此时穿衣应注意保暖避寒。”首都医科大学附属北京中医医院生殖中心副主任医师韩强介绍，中医有“白露身不露，寒露脚不露”的说法，就是说白露节气过后，穿衣服就不能再赤膊露体了，尤其是老人和小孩睡觉时要谨防着凉。此外，白露节气气温变化较大，再加上干燥风寒渐长，养生需格外注重润燥养肺。

品茶啜米酒，食白润秋燥

自古以来，白露的习俗不少，且多与“吃”和“饮”相关。

在福建福州，有“白露必吃龙眼”的习俗。龙眼本身有益气补脾、养血安神、润肤美容等功效，而白露前的龙眼个大、核小、味甜、口感好，所以白露时吃龙眼再好不过。

在江浙以及湖南的一些地方，每到白露有用糯米、高粱等五谷酿酒待客的风俗。此酒被称为“白露米酒”，温中含热，略带甜味。爱茶之人则更期待着此时的“白露茶”，所谓“春茶苦，夏茶涩，要喝茶，秋白露”，白露前后采摘的茶有独特的甘醇清香，既不像春茶那样娇嫩不经泡，也不似夏茶那样干涩味苦。

民间在白露时节有“收清露”的习俗，收清露就是收集露水。古



白露节气将至，在江苏省里下河地区，当地农民抢抓农时，积极开展田间农作物的秋管作业，田间地头一派繁忙景象。



9月2日，山东省东营市东营区辛店街道嘴头村村民在盐碱地里收获高粱。

人认为晶莹剔透的白露有益寿养颜之效，于是在暑消转凉之时收集清露，煎药助寿。《本草纲目》记载，“秋露繁时，以盘收取，煎如饴，令人延年不饥”，“百草头上秋露，未晞时收取，愈百病，止消渴，令人身轻不饥，肌肉悦泽”，又言“百花上露，令人好颜色”。“这反映了古人的一种美好愿望。”韩强说，“收清露”也成为白露时节最特别的一种仪式。

浙江温州等地有白露“食白”的习俗。白露当天，人们会采集10种名字中带“白”字的草药和食材等，如白芍、白芨、白术、白扁豆、白莲子、白茅根、白山药、白茯苓和白晒参等与白毛乌骨鸡炖着吃。“不同地区的‘十样白’药材不同，但大多有滋阴润燥、清肺健脾、疏散风热的功效。”韩强说，人们用这种方式调理身体，以适应秋季的气候特征。

触景防悲情，运动畅气机

“露沾蔬草白，天气转青高”。白露之际，秋意正浓，如此诗情画意的时节，容易激发文人墨客的创作灵感。

“蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方”，《诗经》中的这一名句，营造了一个苇青露白、秋色朦胧的大美意境；“玉阶生白露，夜久侵罗袜。却下水晶帘，玲珑望秋月”，飘逸洒脱的李白此刻似也有了心事，无言独立玉阶，露水浸湿罗袜，澄澈的月光掩不住心底淡淡的忧伤；“戍鼓断人行，边秋一雁声。露从今夜白，月是故乡明”，闻戍鼓，听雁声，杜甫在清冷的秋夜思念远方的兄弟，看遍了许多月亮，还是觉得家乡的月亮更明亮……

“自古逢秋悲寂寥”，在历代文人笔下，秋常常与忧愁、伤悲联系在一起。秋气肃杀，花草树木开始凋谢，人们很容易触景生情，出现忧郁悲伤的情绪。中医认为，肺对应五志中的悲，悲伤情绪最能伤肺。”韩强说，秋季是防悲的重要时期。白露时节，要注意情志调节，保持平和的心境，收敛神气，避免陷入抑郁情绪，可以多与朋友交流，保持愉快的心情，培养乐观豁达的心态。

“白露时节是呼吸系统疾病高发和容易加重的时期，适当锻炼是预防疾病发作和缓解病情的有效途径。”韩强建议，此时可根据个人爱好及体质情况，适当增加户外运动，如散步、慢跑、健身操、太极拳、八段锦等。锻炼时运动项目因人而异，但不宜大量出汗，以防阳

气宣散无度。建议老年人、体质虚弱的人选择低负荷量的活动，如散步、太极拳、八段锦等；中老年人可选择慢跑、散步、广场舞等。

白露入夜后，往往能够感受到明显凉爽。此时，外界阳气逐渐收敛，阴气越来越盛。《黄帝内经》记载秋季的养生法则是“秋三月……早卧早起，与鸡俱兴”。韩强表示，白露养生应注意收敛阳气、养护阴气，调整合理的起居时间，使人体气机与自然一致，建议此时早睡早起，帮助涵养阳气，有利于肺气的宣发和气机的畅达。

白露晶莹，天高澄澈，让我们一起感受秋季的稳健与厚重，拥抱收获的喜悦。



扫码更多精彩



本报北京9月5日电（张文心）近日，由国家卫健委、全国爱卫办、国家发展改革委、民政部等14个部门联合制定的《关于推进健康乡村建设的指导意见》公布，将健康乡村建设作为落实乡村振兴和健康中国两大国家战略的重要举措，明确目标任务，助力建设宜居宜业和美乡村。

根据指导意见，健康乡村建设要聚焦全方位提升乡村卫生健康服务水平，从基础设施条件改善、功能布局优化、人才队伍发展、运行机制完善等方面，进一步完善卫生健康服务体系；聚焦持续提升乡村居民健康水平，进一步强化重点人群健康服务，普及健康生活方式，守住不发生规模性因病返贫致贫的底线；聚焦宜居宜业和美乡村目标，构建乡村健康环境，因地制宜发展健康产业，助力乡村全面振兴。

指导意见提出，到2030年，乡村健康服务能力大幅提升，居民能够便捷获得优质的医疗卫生服务，个人医疗卫生负担可承受；健康生活方式得到普及，重大疾病危害和主要健康危险因素得到有效控制，居民健康水平持续提升。到2035年，建成健康乡村，基本公共卫生服务均等化水平明显提高，城乡卫生健康事业发展差距和居民健康水平差距显著缩小。

在推进健康乡村建设的过程中，指导意见要求立足乡村两级卫生健康事业发展过程、发展实际、发展规律，坚持“以人为本、协调发展”“因地制宜、分类指导”“循序渐进、久久为功”的基本原则，推动建成符合地方实际、群众可感可及的健康乡村。

健康乡村建设「路线图」公布



健康书橱

《随园食单》：古人是怎么看待饮食的？

熊建

得了肺结核怎么办？吃“黄芪蒸鸡”。有书为证。

杀一只没下过蛋的童子鸡，不要沾水，取出内脏，塞进去一两黄芪，架上筷子放在锅里蒸。四面密封严实，蒸熟后取出，汤汁浓鲜，可治疗体弱疾病。

这段文字翻译自清代古籍《随园食单》中“黄芪蒸鸡治瘵（音同寨）”一条。瘵，又叫“瘵瘵”，常指肺结核。另外，虚劳重症也属于“瘵瘵”的范畴。那么，这种吃法有无医学依据呢？

肺结核、虚劳重症患者的共有特点是虚弱、消瘦，都是气血亏虚的表现，所以补益气血是治疗的重要手段。黄芪是常用补气药，《神农本草经》将其列为上品，李时珍评价为“补药之长”。现代药理实验研究证明，黄芪具有多种药理作用，比如强心、抗心律失常、调节血压、增强机体免疫功能等。

现代营养学研究则表明，鸡肉含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素等多种营养素，尤其是蛋白质较为丰富，并含有较多不饱和脂肪酸。由此可知，鸡肉可以应用于体质虚弱、产后或病后的调补，对于老年人、心血管疾病患者来说也是很好的蛋白质来源。黄芪炖鸡也是今天最常见的滋补药膳之一。

书中简单几句话，背后门道真不少。从中可以看出，药食同源，在中国是很古老、很流行的观念。很多古代饮食主题的书籍，都蕴含着丰富的养生保健内容。《随园食单》就是典型代表，作者是清代大才子袁枚（1716—1797）。优游大半生之后，他总结数十年的美食体验，写下这部《随园食单》。

全书分为须知单、戒单、海鲜单、江鲜单、特牲单、杂牲单、羽族单、水族有鳞单、水族无鳞单、杂素菜单、小菜单、点心单、饭粥单、茶酒单等14个部分，详细论述了中国14至18世纪中叶流行的300多种菜式。

在食物原料方面，常见的谷物瓜蔬、家禽野味、飞鸟鱼类等，样样齐备。在烹调技巧方面，焗、煎、煨、炒、蒸、炸、炖、腌、酱、卤、醉等制作方式，面面俱到。在菜式的特点方面，主要介绍了江浙地区为主的菜肴饭点，兼及川菜、粤菜、徽菜、鲁菜等菜式。

在饮食菜式的层次方面，该书毫不“挑肥拣瘦”，既有山珍海味，也有粗茶淡饭；既有宫廷菜——王太守八宝豆腐，有官府菜——尹文端公家的蜜火腿，还有寺院菜、民间菜、民族菜、街市菜……为后人留下了反映中国饮食文化兴旺发达的宝贵历史文献。

袁枚推荐的这么多菜品里，除了经常使用枸杞子、陈皮、百合、山药、茯苓等作为食材，还选用了黄芪、白术、巴戟天等药材以增强功效——今天都被列入药食同源、可用于保健食品的范围。有意思的是，书中很多烹饪原则与今天的健康理念如出一辙。比如，“调味宁先取淡”，讲究控制食盐用量；“戒外加油”，防止脂肪过量；“戒走油”，反对加热过度、避免营养丢失……

此外，“三因制宜”原则贯穿了《随园食单》全书。

首先，吃时令菜历来是顺应自然规律的养生方法。袁枚认为，烹调菜肴应因时制宜。须知单“时节须知”中说：“夏宜用芥末，冬宜用胡椒……萝卜过熟则味空，山笋过熟则味苦……所谓四时之序，成功者退，精华已竭，衰荣去之也。”意思是，万物生长都有四时之序，旺盛期一过，精华已尽，失去了自身的美味和营养。

其次，袁枚重视地域差异，认为烹饪也得讲究因地制宜，比如特牲单里讲猪肚的做法，指出南北方烹饪方法的不同：“滚油炮炒，加作料起锅，以极脆为佳，此北人法也。南人白水加酒，煨两枝香，以极烂为度。”有意思的是，“扬州洪府粽子”的做法是糯米包火腿，典型的南方肉粽。

因人制宜在书中也屡有体现。袁枚认为小儿和老人宜食细碎酥软之品，利消化。如鲫鱼，“通州人能煨之，骨尾俱酥，号酥鱼，利小儿食”；芝麻菜“斩之碎极，蒸而食之……老人所宜”；鉴于鸡之温补，书中讲鸡粥、鸡血“宜于老人”。

袁枚之所以被称为美食家，在于他没有把烹调仅仅看作是一门聊以果腹的技艺，而是将饮食当作一门学问进行考察，提高了饮食文化的档次，引导人们追求高雅的饮食情调与富于意趣的文化享受，不要自满于当“吃货”“老饕”。

比如，袁枚很看不上铺张奢靡、大吃大喝的不正之风，挑明了这就是“贪贵物之名，夸敬客之意”罢了。书中说他有一次赴宴，见某太守大摆排场，碗大如缸，盛满白煮燕窝，吃之无味，而客人争相夸耀。袁枚笑着说：“我辈来吃燕窝，非来贩燕窝也。”燕窝多似贩卖，而不可口，这么多又有何用？如果只是为了面子上好看，倒不如在碗里放入明珠百粒，价值万金，管它能不能吃呢？

类似的饮食恶习，绝非饮食应有之道，不仅不能让人享受佳肴美味，还造成了食物浪费，损害了健康。所以，食之有味，食之有节，食之有心，食之有理，方能真正体验中国饮食文化的博大精深。袁枚之论，今天仍不失意义。