

白露应顺“收”势 换季祛湿为先



“蒹葭苍苍,白露为霜。”9月7日起进入白露节气,持续到9月23日。但身居泉州的人会发现,别人家的白露是“一场秋雨一场寒,一阵秋风一阵凉”,但泉州的白露,依然体感闷热、早晚微凉、正午燥热,没有北方的清冷干爽,反而残留盛夏的湿浊,叠加初秋的燥气,形成闽南特有的“湿燥夹杂、昼夜温差大、海风耗气”的换季气候。

传统二十四节气养生讲究顺应天时、因地制宜,一方水土养一方人。白露节气,泉州人该怎样养生,本期养生堂邀请首批全国中医优秀临床人才、中医内科主任医师崔闽鲁和泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙为大家梳理节气特征,提供专业的意见建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

泉州版白露有四重特点

地处东南沿海的泉州,属亚热带海洋性季风气候,温暖湿润。气象资料显示,泉州9月平均气温仍在26℃以上,最高气温接近30℃——白露时节“秋老虎”时常发威,部分地区最高气温可达33℃—36℃,局地甚至突破37℃。

同时,白露正值泉州台风季的尾巴,冷空气与热带系统交替影响,天气舞台格外热闹:时而晴热高温,时而台风外围带来阵雨、雷阵雨;昼夜温差逐步增大,“中午穿短袖、早晚添薄衫”成为常态。

洪如龙指出,湿热未退、温燥渐起、温差日增、风雨无常——这四重特点,决定了泉州白露养生的基调:清热润燥、健脾祛湿、适时保暖、慎秋冻、防风邪。身体要顺“收”势,别让寒邪燥钻空子。

起居

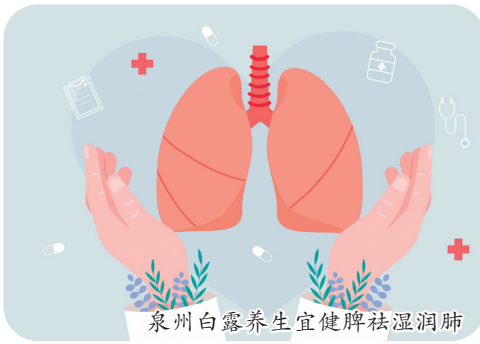
不冷亦有伤 重点做“三防”

民间谚语“白露身不露”,这在泉州并非指防寒保暖,而是针对本地气候的防风、防湿、防夜凉。白露后的泉州,日间气温依旧偏高,正午依旧闷热,很多人依旧习惯穿短袖、吹空调,但昼夜温差、海陆风交替带来的隐形伤害最易被忽视。

崔闽鲁分析,泉州沿海昼夜海风强劲,海风属“风邪”,穿透力极强。白天出汗毛孔张开,海风直吹极易耗伤阳气、裹挟湿气侵入肌肤经络;夜间海面降温快,凌晨露水重、湿气浓,虽无低温严寒,但湿冷之气极易侵袭人体,这也是泉州人白露后容易出现肩颈酸痛、腰背困重、晨起身体发沉的核心原因。

针对泉州气候,崔闽鲁提醒,起居保暖无需过早添厚衣,但要守住三个关键防护点。首先,忌露腰露腹、忌海风直吹,白天户外风大时,尽量避免穿露脐、露背衣物,骑行、海边散步可备薄防晒衣、披肩挡风,防止风邪侵入肩背、腹部,避免引发肠胃不适、肩颈劳损。其次,夜间严控空调使用,泉州白露无酷暑燥热,夜间无需整夜开空调,建议定时关闭,避免冷风、湿气双重侵袭,否则晨起极易出现鼻塞、乏力、头晕。最后,拒绝盲目秋冻,北方适宜适度秋冻,而泉州湿风夹杂燥热,体虚人群、老人儿童、关节病患秋冻极易受凉湿入侵,加重旧疾,体感微凉即可添薄长袖。

洪如龙认为,这时作息依旧遵循秋季“早睡早起、收敛神气”的原则。泉州白露湿气重,熬夜会加重脾虚湿盛,导致湿气无法代谢,出现脸油长痘、身体困重、大便黏腻。建议23点前入睡,晨起适度开窗通风,避开凌晨潮湿海风,保持室内干爽,减少湿气滞留,睡前可用温水泡脚,无需过热发汗,可少量加艾叶,温和祛湿通络,改善沿海人群常见的下肢沉重、手脚黏腻问题。



泉州白露养生宜健脾祛湿润肺

海边运动出汗后毛孔全开,海风直吹会风邪入体、湿气内侵,极易引发肩颈疼痛、感冒、湿气加重。

舒缓运动,身体微微发热、轻微出汗,可帮助身体代谢湿气、疏通经络,改善换季困乏。

太冲穴

内关穴

按揉太冲穴、内关穴,宽胸理气、疏肝解郁,适配换季身心不适。

饮食 未到“贴秋膘” 宜清湿润燥

北方白露流行“贴秋膘”,泉州却不同。洪如龙指出,与北方的白露寒凉重不同,泉州白露余热、湿气并存,此时盲目吃羊肉、姜枣、厚味补品,会导致“湿郁化热”,出现咽喉肿痛、口腔溃疡、湿热长痘、便秘上火等秋燥湿热叠加症状。

崔闽鲁认为,白露时节,在泉州饮食应清湿为先、轻润养肺、少辛温、忌厚补。既要祛除盛夏残留的脾胃湿气,又要缓解初秋初起的干燥,做到祛湿不伤阴、润燥不生湿。

首先坚持“减辛增酸、清淡饮食”。洪如龙建议,减少烧烤、麻辣、辛辣油炸等辛温发散食物,这类食物会加重体内燥热,诱发咽干、干咳;适度食用葡萄、柚子、石榴等酸甜鲜果,收敛肺气、生津润燥,契合闽南秋季饮食节律。同时减少冰镇饮品、生冷海鲜。白露后海水偏凉,生冷海鲜过量食用会损伤脾胃,导致湿气内停,加重身体困重。

其次优选清湿润燥食材,避开厚重滋

补。崔闽鲁提醒,这一时节在泉州,更适合平和清润、健脾祛湿的药食同源食材。山药、莲藕、莲子、银耳、白萝卜、雪梨、扁豆等,既能健脾祛湿,清理夏季积滞湿气,又能润肺生津,缓解初秋口鼻干燥、皮肤干涩的轻微秋燥症状。例如,扁豆山药莲子粥可健脾祛湿、和胃止泻,改善换季常见的脾胃虚弱、大便黏腻、身体困重、食欲不振症状,解决夏季湿气残留问题,补而不燥、润而不膩;麦冬百合雪梨饮,清润不寒凉,可缓解海风、燥气引发的咽干、口鼻干燥、干咳无痰,相比姜枣茶、温补汤水,更贴合闽南人群体质。这两款食疗方,温和不燥热,祛湿又润燥,老少皆宜。

秋风起,风为百病之源。崔闽鲁认为,可以加点白露润燥养肺防外感的食物,如百合、白木耳、西洋参。此外,还可适度饮用白露茶、食用应季龙眼,但龙眼每日少量几颗即可,过量极易上火生湿,得不偿失。

运动 轻缓微出汗 祛湿不耗气

泉州的白露,空气湿度仍偏大、海风盛行,洪如龙表示,这时湿气容易困阻脾胃、淤堵经络,导致身体沉重、精神萎靡。适度运动发汗是最好的祛湿方式,但切忌大汗淋漓。

日间,泉州依旧闷热,正午高温、海风燥热,不适合高强度运动。运动最佳时段为上午9点—10点、傍晚日落之后,避开正午暴晒与强海风。推荐散步、慢跑、太极拳、八段锦、公园慢走等舒缓运动,以身体微微发热、轻微出汗为宜,帮助身体代谢湿气、疏通经络,改善换季困乏。

平常可多在日间晒太阳,重点晒后背,

借助阳光温通督脉、驱散体内湿气,改善沿海人群常年湿气偏重的体质,温和养护阳气,无需刻意温补。

崔闽鲁强调,要注意的是,要重点规避两大运动误区。第一,忌顶风运动、海边大汗吹风,海边运动出汗后毛孔全开,海风直吹会风邪入体、湿气内侵,极易引发肩颈疼痛、感冒、湿气加重;运动后需及时擦汗、更换干爽衣物,切勿迎风乘凉。第二,忌晨起过早锻炼,泉州凌晨露水重、海风凉、湿气浓,清晨过早户外运动,寒湿之气易侵入人体,损伤阳气、加重湿气。

情志慢病 防秋燥抑郁 稳换季体质

白露时节,泉州仍长时间湿热闷热、海风连绵,容易让人烦躁、倦怠、情绪低落,属于闽南特有的“秋乏、秋燥烦躁”,不同于北方的悲秋情绪。此时情志调养重在疏肝理气、清心除烦、收敛心神。

洪如龙建议,多在近郊公园、江边平缓散步,避开大风阴冷环境,多接触自然光,舒缓烦躁情绪;日常少熬夜、少思虑,避免肝火旺盛、气滞湿阻。久坐乏力、情绪烦闷者,可轻柔按揉内关穴、太冲穴,宽胸理气、疏肝解郁,适配换季身心不适。

慢病防护方面,崔闽鲁提醒,泉州白露湿度高、气压不稳、海风温差波动大,极易诱发呼吸道、关节、肠胃问题。过敏性鼻炎、咽炎人群,海风、湿气、初秋花粉叠加,极易病情反复,需减少海边长时间逗留,做好口罩防护;关节不适人群,重点防范海风湿气侵袭,避免久坐风口、长期吹空调;脾胃虚弱人群,严控生冷饮食,防止湿气困脾引发腹胀、腹泻。高血压、心血管人群,换季温差波动易导致血压不稳,需规律监测、清淡饮食、避免闷热劳累。

秋风起,风为百病之源。

温馨提醒

顺应节气 别踩雷区

除了以上的养生要点,不少泉州人也容易在白露养生上踩雷区。两位专家介绍,常见的养生误区主要有这几个。

1. 照搬北方温补养生。盲目喝姜枣茶、吃羊肉进补,泉州湿热未退,温补只会加重内热湿气,引发上火、长痘、咽喉不适。

2. 整夜吹空调、贪凉饮冷。日间闷热就长期吹空调、吃冰饮,导致外湿内寒叠加,脾胃受损,湿气常年淤积体内。

3. 海边运动大汗后吹风。认为出汗能祛湿,实则大汗后海风直吹,风湿入体,越动越虚、湿气越重。

4. 过度秋冻不防护。觉得泉州不冷就无需保暖,忽视海风、夜湿的隐形伤害,诱发肩颈、肠胃、呼吸道旧疾。

身处闽南沿海,白露时节守住清淡饮食、避风防潮、规律作息、舒缓运动的核心,才能安稳度过泉州最特殊的换季关口,摆脱秋乏、秋燥、湿气困扰,为秋冬体质打下良好基础。

【本期医学指导】

洪如龙 泉州市医药研究所所长、中医主任医师,崇尚“人禀天地之气而生,治病求于自然”理念,擅长运用中医药治疗贫血、五脏虚劳、失眠、咳嗽、鼻窦炎、脾胃病、结肠炎、月经不调、更年期综合征、老年病、皮肤病等慢性疾病和调理脏腑

功能。崔闽鲁 中医内科主任医师,首批全国中医优秀临床人才,全国、省老中医药专家学术经验继承工作指导老师,擅长中医脾胃病、肝病的治疗,对HP感染相关疾病、慢性胃炎、溃疡病、结肠炎等有较深入的研究。



住院级连续医疗服务送到家

本报讯(融媒体记者黄耿煌通讯员杨明法)近日,南安市溪美街道社区卫生服务中心启动家庭病床服务,医务团队走进辖区长期卧床、行动不便的居民家中,把常规诊疗、辅助检查和康复服务直接送到患者床边,让重点人群不用出家门就能享受到规范的住院级连续医疗服务。

本次家庭病床服务是中心落实国家《家庭病床服务指南(试行)》和泉州市为民办实事项目要求的具体举措,服务对象优先覆盖辖区基本医保参保的中风瘫痪康复期患者、恶性

肿瘤晚期患者、骨折需卧床牵引治疗人群,以及70周岁及以上符合住院指征的高龄老人。居民或家属只需到该中心医学科提交申请,经全科团队上门完成病情评估,确认符合建床条件后,即可签订服务协议书,正式建立家庭病床服务关系,全程不用患者到中心来回跑动。每一张家庭病床都配备专属责任医师和社区护士,定制化定期上门服务,保证居家治疗的连续性。中心建立完善家庭病床服务台账,开展日常质控和随访跟踪,严格按照基层诊疗规范把控每一次上门服务的质量。