



# 苇青露白 滋阴养肺

□ 王美华

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。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。《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。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，气温下降也逐速加速，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。“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，再加上燥邪风寒渐长，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，“秋露凝时，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、白朮、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。“白露时节，白天气温仍可高达三十多度，但夜晚较凉，昼夜温差大，如果下雨，气温下降更为明显。在许多地区，白露是一年中昼夜温差最大的节气，因此，饮食上要避免生冷，以免造成肠胃消化不良。”韩强介绍，中医认为秋天是养肺润肺的最佳时机，只有养好肺，到了冬天才能肾气充足、少生病。此时，要多喝水，适量食用百合、莲子、银耳、梨、藕等滋阴润肺的食物，以防秋燥。同时，饮食要“少辛多酸”，适当吃一些乌梅、西红柿这样带有酸味的食物，以益胃养肺、生津止燥。根据秋季的特点，建议此时食用营养丰富、容易消化、相对清淡的食物，平补为主，不过度强调“贴秋膘”，辛辣食物也要尽量避免，同时进食不宜过饱，以免增加肠胃的负担。

## 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，看遍了许久月亮，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、悲伤联系在一起。“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。（来源：人民网-人民日报海外版）

# 秋天来杯养生茶

□ 李金辉



**首避风燥**  
贴秋膘因人而异  
入秋后应首避风燥。精神调养切忌悲忧伤感，秋季早晚相对凉爽，适宜多户外活动。秋季起居应早睡早起。饮食养生宜“滋阴润肺防秋燥，健脾和胃慎贴膘”。  
滋阴润肺，可多吃有养阴生津润肺作用的滋润多汁的食品，如百合、山药、莲藕、芝麻、蜂蜜、枇杷、牛奶等。多吃蔬菜、水果可补充体内维生素和矿物质，中和体内多余的酸性代谢产物，起到清热解毒的作用。少吃辛辣、煎炸食品。  
贴秋膘因人而异，平素体格健壮、肥胖者应慎贴秋膘，以防过于进补，滋生痰湿。秋季多燥，是健脾的好时候，应注意饮食清淡，适量食用具有健脾化湿作用的食材或药物，如山药、芡实、薏米、茯苓、陈皮、大枣等。

**三款代茶饮**  
润肺健脾防秋燥  
入秋代茶饮宜“滋阴润肺防秋燥，健脾和胃化湿浊”。  
**百合桑叶菊花茶** 百合3克、桑叶3克、菊花3克，开水冲泡，代茶饮用。每日3-5杯。百合性微寒味甘，入心肺肾经，可养阴清热、生津止渴、清心除烦安神。三药合用，清宣温燥，润肺止咳、口渴、咽干、鼻燥者可饮用，以祛立秋之温燥袭肺。（来源：人民网）

润肺、清心安神、补肺阴清肺热、养心阴清心热、养胃阴清胃热；桑叶性寒味甘苦，入肺肝经，可疏散风热、清肺润燥、平抑肝阳、清肝明目、凉血止血；菊花性微寒味辛甘苦，入肺肝经，可疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒。三药合用，可滋阴润肺，清热利咽，是秋季养阴清燥、润肺生津，预防秋燥的保健饮品。尤宜于秋燥明显、口干鼻燥、咽干咽痒的人群饮用。  
**百合茯苓陈皮茶** 百合5克、茯苓5克、陈皮5克，开水冲泡，代茶饮用。每日3-5杯。百合补肺阴清肺热，养心阴清心热，养胃阴清胃热。茯苓性平味甘淡，入心脾肺经，可利水渗湿、健脾和胃、宁心安神。陈皮性温味辛苦，入脾肺经，可温胃散寒、理气健脾、燥湿化痰。尤宜于初秋肺燥上火、脾胃虚弱者，兼有痰湿。此茶性味平和，脾肺同调，温化而不热，祛湿而不燥，立秋时节饮用为佳。  
**桑叶麦冬陈皮茶** 桑叶3克、麦冬5克、陈皮3克，开水冲泡，代茶饮用。每日3-5杯。桑叶疏散风热、清肺润燥；陈皮理气健脾、燥湿化痰。麦冬性微寒味甘微苦甘，可养阴清热、生津止渴、清心除烦安神。三药合用，清宣温燥，润肺止咳、口渴、咽干、鼻燥者可饮用，以祛立秋之温燥袭肺。（来源：人民网）

# 烧水除塑有方法 饮水安全新招揭秘

□ 莫鹏

近期，《美国国家科学院院刊》发布了一项惊人研究，揭示每升瓶装水中平均含有约24万个可检出的塑料微粒。这些纳米级的塑料颗粒能够进入我们的肠道或肺部细胞，进而穿越血液，抵达心脏和大脑，甚至对孕妇而言，它们能穿越胎盘，进入胎儿体内。  
那么，面对这样的污染，我们如何保障自己的饮水安全呢？把水烧开能否有效降低微塑料的含量呢？应急总医院消化内科兼感染疾病科主任、主任医师刘晓川为你揭秘如何通过烧水降低微塑料含量，让你的饮水更加安全。

## 把水烧开是一种简单有效降低微塑料含量的方法

近期关于瓶装水中微塑料的研究结果令人震惊，这让我们不得不重新审视我们的饮水习惯。对于大多数家庭来说，把水烧开是一种简单且有效的杀菌方法。  
关于微塑料，烧开水确实能在一定程度上降低其含量。当水被烧开时，微塑料颗粒会与水中的碳酸钙结合，形成沉淀物。通过简单的过滤，我们可以去除高达84%的微塑料。因此，把水烧开再喝，确实是一个降低微塑料摄入的有效方法。  
当水被加热至沸腾时，微塑料颗粒由于密度和大小差异，会与水中的其他物质发生分离，一部分会沉淀到水底。因此，在烧开水之后，如果条件允许，我们可以使用过滤器或纱布进行简单的过滤，进一步减少水中的微塑料颗粒。

## 微塑料“潜伏”生活中 这些“防身术”你get了吗

保证饮水安全，你需要做这四件事  
1.选择质量好的瓶装水：购买瓶装水时，注意查看产品标签和认证信息，选择有质量保证的品牌。避免购买来源不明或价格过于低廉的瓶装水。  
2.定期更换水壶和水杯：即使是高质量的水壶和水杯，长期使用也可能磨损，导致微塑料产生。建议定期更换，保持清洁。  
3.安装家用净水器：安装家用净水器可以有效去除水中的杂质和微塑料颗粒，提供更安全的饮用水。  
4.使用不锈钢或玻璃材质水壶：烧水更安全，因为这些材质不易释放微塑料颗粒。  
所以，我们要尽量避免使用塑料水壶，尤其是在高温下，塑料中的化学物质可能会加速分解，增加微塑料的风险。

## 生活中的这些常见场景稍加改变就可有效避免微塑料

使用可重复使用的购物袋：在购物时，选择可重复使用的购物袋代替塑料袋，既环保又时尚。  
减少外卖和快餐的摄入：外卖和快餐包装中常含有大量塑料，不仅可能产生微塑料，还可能含有其他有害物质。尽量自己做饭，既健康又环保。  
注意食品包装：购买食品时，注意检查包装是否完整，避免购买破损或变形的包装食品。

## 培养这些个人卫生习惯 帮你远离微塑料的侵害

1.使用天然洗漱用品：选择不含微塑料颗粒的洗漱用品，如天然成分的牙膏、洗面奶等。关注产品的成分表，避免购买含有微塑料的产品。  
2.定期清洁皮肤：勤洗澡、洗手，保持皮肤清洁，尤其是在接触可能含有微塑料的物品后。避免用手直接接触脸部和口腔，以减少微塑料通过皮肤接触进入体内的风险。  
3.参与垃圾分类和回收：将塑料制品进行分类投放，提高回收利用率。通过参与环保活动，了解微塑料污染的危害和解决方案，共同为保护环境贡献力量。

## 烧开水VS瓶装水：到底哪个更健康？

关于自己烧水喝和喝瓶装水哪个更健康的问题，其实并没有一个绝对的答案。这主要取决于当地的水质和个人的生活习惯。

## 经过水厂净化处理后 自来水通常能满足国家标准

自己烧水喝，通常指的是使用自来水烧开后饮用。自来水经过水厂的净化处理，通常能够满足国家颁布的《生活饮用水卫生标准》。虽然有时人们会担心自来水中可能含有重金属、氯等有害物质，但实际上，只要水源没有受到严重污染，并且煮沸时间充足，这些有害物质可以被大大降低甚至消除。  
例如，自来水中可能含有的镁、钙等物质，在加热过程中会形成水垢，但这些水垢并不会对人体造成直接危害，除非大量食用。同时，自来水中的氯含量通常都在安全范围内，并且在煮沸过程中，大部分氯会挥发掉，因此不必担心其对人体造成伤害。自己烧水喝相对经济、方便，且如果注意水质和煮沸方式，通常比较安全。

## 避免长时间反复煮沸自来水 导致矿物质流失和亚硝酸盐增多

值得注意的是，如果水反复煮沸，水中的矿物质会逐渐流失，且可能产生微量的亚硝酸盐。亚硝酸盐虽然对人体有一定的血管扩张作用，但大量摄入可能会导致血管扩张，出现头痛、嗜睡等症状，甚至有可能引发中毒。因此，建议避免长时间反复煮沸自来水，并适量饮用。

## 瓶装水长时间喝有可能导致营养不均衡

如果当地的水质较差，含有过多的重金属或其他污染物，那么喝瓶装水可能是一个更安全的选择。瓶装水以其便捷性和安全性受到许多人的青睐。然而，近年来有关瓶装水的健康问题也引发了人们的关注。  
此外，瓶装水通常不含有人体所需的矿物质，长期饮用可能会导致营养不均衡，甚至引发皮肤粗糙等问题。因此，即使选择瓶装水，也建议适量饮用，并结合其他饮食方式确保营养均衡。

## 瓶装水在生产、储存和运输中有被污染可能

首先，瓶装水在生产、储存和运输过程中，如果处理不当，可能会受到细菌和病毒的污染，进而引发口腔感染、胃肠道损伤等问题。这些细菌污染可能导致口角炎、口腔溃疡等口腔疾病，以及腹痛、腹泻、食欲下降等胃肠道症状。因此，选择有信誉的品牌和确保瓶装水在有效期内饮用是非常重要的。  
其次，瓶装水中可能含有的微塑料颗粒也是一个不容忽视的问题。近期，根据国际学术期刊《美国国家科学院院刊》(PNAS)发表的研究，每升瓶装水中平均含有约24万个可检出的塑料微粒。这些微塑料颗粒可能通过饮水进入人体，虽然目前关于微塑料对人体健康的长期影响仍在研究中，但长期摄入微塑料可能会对健康产生潜在风险。（来源：《北京青年报》）