



白露秋分夜，一夜凉一夜。作为昼夜温差最大的节气之一，白露时节，暑气退去，凉燥渐起，正是“露凝而白”、寒邪初袭的转折点。此时若调护失当，腰膝冷痛、咳嗽腹泻等秋日常见小恙便容易找上门来。如何护好身体正气，平稳度过这“由热转凉”的换季期？银川市第一人民医院中医科副主任医师曹丽翠从起居、情志、饮食、运动等方面，为您梳理白露养生的实用要点，助您温阳固肾、顺时调身。

三不露

不露腰
不露背
不露腹

防悲秋

调畅情志
多笑
多交流

护肾阳

泡脚
搓耳
晒后背

循作息

早睡早起
避免熬夜

03版

制图：黄芳(AI辅助生成)