

白露是二十四節氣中的第十五個節氣。
每年西曆9月7日或8日太陽到達黃經
165度時為白露。大氣中的陽氣下降，
天氣漸轉涼，小朋在清晨時分會發現晚
地氣漸和轉涼，小朋在清晨時分會發現晚
水面氣凝結，上上多有面。古人以白形容秋露。
秋屬金，色白，故以白形容秋露。

，合的疾身
始適面管未排或
開秋方氣熱易重
的入統支濕不身
節。系和的更、
季意呼吸喘季氣瀉
爽涼呼氣夏濕腹
涼的意、、
的絲注炎交涼振
正絲要鼻之轉不
真一間性秋漸欲。
是到時敏夏逐食狀
已感段過為氣成症
氣會這像露天造等
節上、，白而易痛
露晚肺題。、，酸
白在養問病盡除體

中肺轉敏同、
，則候過不品
健，氣或隨之
保常的冒，熱
統正際感主清
系化之生為或。
化運秋發湯血膳
消胃夏易神氣藥
意脾對不四補生
注、，較面、養
宜金盛，方濕的
氣生充力療除氣
節土然應食入節
露補自適。加此
白究氣有病質合
年講之更疾體適
今醫中變性的

節氣養生 - 白露

天佑中醫

