



传承中医文化 弘扬国粹精神  
发挥中医优势 推进全民健康  
绥化市中医医院 协办

## 立秋后防秋燥伤肺 先清后补

立秋了,北方有民俗:立秋日,小孩子一天不许喝凉水,这样到冬天不容易咳嗽。这其实就是代表着:秋天到了,别再吃寒湿的东西,免得伤了脾。

脾湿则生痰湿,从而引起咳嗽。《黄帝内经》里有一句:“秋伤于湿,冬必咳嗽。”所以立秋后要好好地祛湿,可以煮黄芪茯苓粥、荷叶祛湿茶喝。

### 立秋后要调整饮食

入秋后我们的身体随着季节的转换,已悄悄在变,人体的阳气开始往回收。饮食调整要注意这三点:

1. 秋不食瓜。瓜,是指西瓜。西瓜是夏天的水果,立秋后大量吃西瓜,很伤脾,不过甜瓜、哈密瓜还是可以吃的。

2. 饮食增加酸味。民间有“秋吃酸,护肝胆”的说法。秋天来了,可以多吃些酸味食物,比如梅子汤、山菜羹、各种果干。秋天结的各种果子也大多带有酸味,比如葡萄、橙子、山楂等。

3. 减凉增热。即减少凉菜增加热菜,多放温热的调料,比如炖肉多放点肉桂、八角,煲汤、炸鸡多放点胡椒,拌菜拌面多放点花椒。

### 秋日补肺宜先清后补



立秋后气候逐渐干燥,日常保养还须防秋燥伤肺。肺气不足有两种表现:一是气短、乏力,气色不好;另一种是有的人早上会醒得比较早,凌晨三四点钟就醒来,而且醒后再也睡不着了。

日常可适当吃一些山药和薏米,对维护呼吸系统健康有帮助。在中医临床中,山药用于治疗感冒后期咳嗽持续不愈的情况,用来健脾胃,以补土生金,解决肺部慢性炎症。小孩子感冒后持续咳嗽,服

用一点山药粉,能收到不错的效果。

薏米则用于肺里有炎症的情况,可以帮助排脓化痰,是中医治疗肺脓疡的排脓办法。山药和薏米这两个食品搭配在一起吃,是为了“打扫屋子好请客”。趁着立秋,把肺部的慢性炎症状态清理好,之后进入补肺的状态,即先清而后补。注意孕期不要服用薏米。

### 贴秋膘宜补精气

立秋时节民间有贴秋膘的习俗,其实“贴”的不是肥肉,而是人体的精气,就是给人体补气、补能量。

贴秋膘,北方人一般吃饺子,而南方人讲究煲肉汤。不管吃什么,都是要增加饮食中蛋白质和油脂的摄入量,不能像夏天那样多吃凉菜,而是要吃些炒菜和炖菜,温热的调料也要多放一些了。

推荐一道食方——十全大补酒糟鸡。

原料:柴鸡(土鸡)、酒酿(醪糟)、油、盐。

### 做法:

1. 整只柴鸡切块,加少许盐腌半小时入味;
2. 锅里多放油,将鸡块炸熟,捞出沥干油;
3. 另取一个干净的锅放入酒酿,不要加水,把鸡块放进去,烧开后马上起锅。

**注意:**酒酿要用稠的,也就是连水带米一起下锅。酒酿的用量只要能没过鸡块就可以,而且不要久煮。这个食方既能补气,又能补血,还能补肺、补肾、健脾、养胃,所以把它称为“十全大补”,很适合体虚的人吃。

产妇可以吃以补气血,老年人腿脚无力也可以吃,面黄肌瘦的小孩子也可以吃一点。

## 喷一下体温骤降? 医生提醒—— 有些人不适合用清凉喷雾

炎炎夏日,一些“喷一下就能体感清凉”的清凉喷雾热卖。北京地坛医院皮肤性病科主任医师伦文辉提醒,清凉喷雾不应直接喷于皮肤表面,以防发生皮肤冻伤或过敏。

在一家便利店内,货架上摆放了三排不同香型的“凉感喷雾”。使用方法介绍,清凉喷雾应在距离人体5至10厘米处,对准感到炎热的部位,隔着衣物多次喷洒即可降温。“这种清凉喷雾特别好卖,一天能卖出10多瓶。”售货员说。

在某平台上,一款国外品牌的清凉喷雾,打着“喷洒后体温瞬间下降10.2摄氏度”的广告,月销量高达2万瓶。消费者林女士告诉记

者,喷雾喷洒衣服上,3分钟后便会感到冰凉。不过,不慎将喷雾喷洒在皮肤表面,皮肤会有明显的刺痛感。

据了解,清凉喷雾主要含有丙烷、丁烷、二甲醚等低沸点物质,这类物质遇热汽化,通过吸收衣物表面的热量达到快速降温的效果。伦文辉说,如果将清凉喷雾直接喷洒于皮肤表面,可能会导致皮肤冻伤,甚至皮肤坏死。此外,应避免长时间对同一部位进行喷洒。

此外,由于部分清凉喷雾中含有香精,过敏体质人群使用前,建议先少量喷洒进行测试,如果不发生过敏或皮肤没有感到强烈刺激,方可使用。

