

# 处暑到 滋阴润燥正当时

□本报记者 刘伟芳 设计 思意

## ■指导专家

肖诏玮 福州市中医院儿科 主任医师  
陈淑娇 福建中医药大学附属第三人民医院治未病(中医健康管理)主任医师  
杨柳 福建中医药大学国医堂中医(特需)营养专科 教授

8月23日处暑,即“出暑”,意味着暑气逐渐消退,天气逐渐转凉。但在福建,处暑过后,“秋老虎”还可能发威。三位中医专家给福建人的处暑养生划重点。



福建卫生报  
**健康大使**

健康大使邀你一起关注“福建卫生报”

本期嘉宾  
**陈淑娇** 主任医师  
福建中医药大学附属第三人民医院  
中医健康管理中心

## 处暑到 燥气起 滋阴润燥正当时

8月23日,处暑,二十四节气之中的第14个节气。处暑,即为“出暑”,在福建,一般要白露甚至是秋分后才入秋,处暑到这段时间内就是人们常讲的“秋老虎,毒如虎”。

此时虽没真正入秋,气候却逐渐开始干燥,加上一个夏季的损耗,无病三分虚,养生应以滋阴润燥为主。

### 调作息,解秋乏

处暑后,自然界的阳气由向外疏泄趋向向内收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。早睡早起有利于顺应收藏阴精,顺应阳气舒长,使肺气得以舒展。此时常常会有疲劳感,也就是“秋乏”。

- 早睡早起
- 适当午休
- 多伸懒腰

有助于缓解秋乏。

## 多润燥,益气健脾

处暑后多摄入滋阴润燥的食物

- 养阴生津**: 梨、冰糖、百合、银耳、沙参、太子参、玉竹、石斛、鸭子等
- 益气健脾**: 黄芪、党参、白术、茯苓、乌贼、甲鱼等
- 滋阴水果**: 荸荠、苹果、梨、葡萄等

少食辛辣、煎炸的食物和过于寒凉的果蔬。入秋后,少瓜多果,以免秋瓜坏肚。

### 药膳推荐



## 冬瓜白木耳莲子煲老鸭

【功效】清润可口、滋阴有益

【材料】冬瓜800g,白木耳25g,莲子50g,老鸭1只,猪瘦肉100g,生姜3片

【做法】老鸭生宰洗净,去内脏和尾巴,切块;白木耳浸泡,撕成朵状;把食材放入盆中,加水3000毫升(约12碗水),武火滚沸之后改为文火煲40分钟,冬瓜去皮切块,莲子去心放入继续30分钟;加少许盐即可。

### 百合银耳粥

【功效】润阴润燥、补肺养心

【材料】鲜百合50克,银耳10克,大米100克

【做法】将百合洗净切碎,银耳用温水发开后,洗净切碎,与大米同煮为粥。



## 护脐部,适运动

**预防感冒**  
早晚温差逐渐加大,要适度添衣服。

**胃部防受寒**  
腹部盖薄被,特别要护好肚脐处,寒气易通过肚脐侵入人体,可能导致急性腹痛腹泻而呕吐,长此以往,还会导致泌尿生殖系统疾病。

**适度运动**  
锻炼要根据自己的体力来,循序渐进,逐渐增强,调动全身的机能和振奋人体的阳气。

## 穴位按摩,抗外邪

**背部按摩**  
坐位或俯卧位,揉按脊背中央及两侧的督脉及膀胱经,每次10~15分钟,可畅胸中之气、通脊背经脉,健肺养肺。

**揉按迎香穴**  
可预防感冒、缓解鼻炎。




## 鼻炎反复 实用妙招用起来

鼻塞不是大病,但塞起来头痛昏头痛。福建中医药大学附属福州中医院儿科原丹主任医师、李婵主治医师提醒,“过敏性鼻炎”找上门,会严重影响学习、生活。

一起来看看,中医如何巧解过敏性鼻炎。

### 雷火灸熏局部穴位

患者取坐位,雷火灸悬灸施灸于上星、印堂、迎香,可以疏通活络、活血通窍、改善周围组织血液循环起到缓解鼻塞作用。



### 提示

过敏性鼻炎易复发,大多伴有过敏性结膜炎,出现揉眼、搓鼻情况,张口呼吸等现象,影响美观,还可诱发支气管哮喘、鼻窦炎、中耳炎等,须引起重视。

(福建中医药大学附属福州中医院)

## 空调吹太久 竟然频繁流鼻血

今年的高温天,让许多人长时间生活在空调房里。不过,空调吹太久也会出事。

近日,“女孩吹空调加重鼻炎频繁流鼻血”的新闻冲上热搜,引起广大网友关注。

近日,江苏常州,女孩月月每天流好几次鼻血,经诊断,月月是在空调房待的时间太久,鼻炎加重导致鼻子出血。“鼻子老是堵死,很干,有时候会流血。”女孩家长全女士介绍。她称,家里的空调基本上有人在家就会开。

据了解,夏季鼻炎发作症结多在空调上。

第一,空调没清洗干净,尘螨、灰尘等大量过敏原,引起过敏性鼻炎发病;

第二,空调开得过低,容易着凉引发过敏性鼻炎。

另外,当鼻腔过于干燥时,里面的毛细血管就会容易破裂,导致流血。如果是患有过敏性鼻炎的人,频繁进出空调房,冷热交替会引起鼻部瘙痒,多次揉搓鼻子也可能弄破毛细血管,导致出血。

因此,当鼻子不舒服或在空调房中待久了,建议洗洗鼻子。

鼻腔冲洗及时清除鼻腔中的有害物质,恢复鼻腔的健康防护状态。

如何预防过敏性鼻炎?

1. 饮食上,忌吃寒凉、生冷的食物(如冷饮),慎食鱼、虾、蟹,少吃辛辣、煎炸等刺激性油腻食物。

2. 多让孩子参加户外活动,多晒太阳,增强抵抗力。

3. 夏季三伏及冬季三九时,在专业医生指导下,选用三伏贴或三九贴,比三伏灸或三九灸更温和些,可起到扶阳补虚、防病保健的作用。

若已患过敏性鼻炎,医生建议:

清晨起床时注意保暖,可用手按摩迎香穴(鼻唇沟中,平鼻翼外缘中点处)至皮肤有热感,再喝杯温开水;家人不要在室内抽烟,干燥时可使用加湿器。

(本报综合荔枝新闻、厦门疾控、福建省儿童医院)