

秋凉渐显 一粥一菜加一茶

处暑为秋季第二个节气，“处”有终止之意，标志着暑热正式退场，秋凉渐显。处暑药食养生原则：甘润健脾贴秋膘，酸敛润肺防秋燥。推荐一菜一粥一茶，助您欢乐处暑。

茯苓红豆莲子山药粥

秋季多燥，对于痰湿较重的人来说，是祛湿的好时候。茯苓、红豆、莲子、山药等食材洗净，加水大火煮开，小火慢炖成粥。可健脾和胃燥湿，为秋季祛湿之佳品。处暑时节需甘润健脾，可常饮此粥。

清蒸绿茶鲫鱼

鲫鱼剖开腹部去除内脏，冲洗干净。塞入茶叶，加料酒、葱、姜去腥，放入蒸锅蒸熟即可。

鲫鱼味甘性平，入脾、胃、大肠经，可健脾利湿、利尿消肿；绿茶清热泻火、生津止渴、消食除烦。两者合用，可清热利湿，生津止渴。尤宜于脾虚湿困之消化不良，便溏水肿者。处暑时节，天气转凉，胃口渐开，贴秋膘尤需注意滋腻碍胃，可尝此菜，清淡醒脾，以助消化。

沙参麦冬玉竹茶

沙参、麦冬、玉竹各5克，开水冲泡，代茶饮。每日3—5杯。



近日，在浙江省建德市大慈岩镇陈店村的西湖果莲共富工坊，村民在挑选莲蓬。新华社记者徐昱 摄

北沙参性微寒味微苦甘，入肺胃经，可清肺养阴、益胃生津、补肺阴清肺热，补胃阴清胃热，生津止渴；麦冬养阴润肺、益胃生津、清热养阴止渴；玉竹性微寒味甘，入肺胃经，可养阴润燥、清热生津止渴。诸药合用，养阴润肺、益胃生津，秋燥伤肺，胃阴不足，不思饮食，咽干、干咳、纳差、便干者可饮此茶。处暑时节，宜酸敛润肺防秋燥，可饮此茶。

清余湿防秋燥

处暑时节昼夜温差增大，

气候特点为“燥气当令，凉热交替”。人体阳气进一步收敛，暑湿余邪未清易困脾，秋燥初起易伤肺津，常见口干咽燥、皮肤干裂、干咳少痰、倦怠等症。养生需清余湿、健脾胃、防凉燥。

处暑养生要点“春捂秋冻”需适度，早晚添衣防凉，午间减衣避热，重点护住颈背与足部。早睡早起敛神气，避免熬夜耗伤阴液。运动养生宜晨起打太极拳、八段锦，傍晚散步微汗即可，运动后及时补充温水。

处暑养生贵在湿燥兼顾，既清夏季残留之湿浊，又防秋

季凉燥初袭。饮食宜温润平和，忌大寒大热，重在调和脾胃以生肺金。顺应天时，方能平稳过渡至深秋。

饮食忌贪食生冷(如冰饮、凉菜)，以免寒邪伤脾；忌辛辣燥热之物(如辣椒、烧烤)，防助燥伤津。宜食用薏米、赤小豆、茯苓以清化暑湿；宜食用山药、莲子、芡实以健脾益气；宜食用银耳、杏仁、蜂蜜、芝麻以温润防燥。

文/李金辉(北京老年医院)

人民网(来源:北京青年报)

润肺解暑，且慢进补

8月23日是二十四节气中的第十四个节气——处暑。首都医科大学附属北京中医医院内分泌科副主任医师张宸介绍，处暑标志着暑气渐消，天气开始转向凉爽，呈现出典型的“秋老虎”特征：白天依然炎热，早晚则明显清凉，空气也日渐干燥。今年适逢农历闰六月，使得暑热天气有所延长，高温叠加湿气形成“暑湿交困”的局面，此时更需注重身体的调养与防护。

张宸提醒，随着暑热渐退，秋燥渐起，应着重养护肺脏以抵御秋燥。同时，经过夏季的

消耗，脾胃功能亟待恢复，需注意调理。

“饮食调理方面，应以滋阴润燥、健脾和胃为主，同时兼顾清热解暑。”张宸表示，为缓解秋燥引起的咽干等不适，可适当食用银耳、百合、莲子、蜂蜜、梨等滋阴润肺之物，糖尿病患者注意控制糖分摄入。山药、芡实、薏米、莲藕有助于健运脾胃，消化功能较弱者宜煮至软烂食用。绿豆、苦瓜、黄瓜、鸭肉等则能清热解暑，尿酸人群食用鸭肉需适量。此时应减少辣椒、生姜、花椒等辛辣刺激食物的摄入，避免过度贪凉，并控制高盐高脂食

物。此外，处暑后进补不宜过早，建议等到白露节气前后，待暑热完全消退、脾胃功能恢复后，再开始适度进补，具体进补时机还需结合个人体质和当地气候特点灵活调整。

张宸建议，运动建议选择轻松平缓、适度出汗的方式，时间宜在清晨或傍晚凉爽时段。晨晚散步能促进血液循环，增强心肺功能；太极拳、八段锦、瑜伽等运动则有助于增强体质。运动强度以微微出汗、不觉疲劳为宜。运动前15—20分钟可饮用适量温开水，运动中每15分钟左右补充一次水

分，切记避免猛喝冰水。

处暑时节，“秋气通于肺”的特性易使人肺气旺盛，滋生“悲秋”情绪。张宸提醒，调适情绪可尝试以下方法：推荐每日进行10—15分钟正念冥想，专注于当下的身心感受；记录情绪波动，识别触发因素；通过绘画、音乐等非语言方式表达情感；保持适度社交互动，避免自我孤立。老年人需格外防范孤独感与“悲秋”情绪，保持规律的社交活动、适度接触阳光，选择散步、太极拳等温和运动，都有助于维护身心平衡；同时注意关节保暖，避免受凉引发不适。

李洋雪

人民网(来源:人民日报海外版)