



# 秋燥伤肺

## 这份中医润养指南请收好

“始惊三伏尽，又遇立秋时”，出伏后，暑气逐渐消退，昼夜温差增大，空气也开始变得干燥。中医认为，此时正处于阳消阴长的转折期，养生重点也需相应调整，即从扶阳祛湿转变为养阴润燥。

### 中医眼中的立秋： 燥易伤肺，余湿困脾

1. 秋燥为患：秋季主“收”，秋燥最易伤肺，表现为咽干、咳嗽、皮肤干燥。

2. 余湿未尽：三伏余热未消，脾胃仍可能受湿困，表现为食欲不振、腹胀、消化不良等症状。

3. 情志易变：秋气主收，人易生“秋郁”，情绪容易低落，甚至出现轻度焦虑或睡眠不稳。

### 立秋后的养生四要点

1. 饮食调养：润燥健脾，少辛增酸

立秋后秋燥渐显，空气中湿度降低，人体易出现口干舌燥、皮肤紧绷、大便干结等燥证；同时，夏季脾胃受暑湿影响，功能尚未完全恢复，饮食稍不注意就可能出现腹胀、消化不良。中医饮食养生的核心是润燥护脾，少辛增酸。

润燥养肺：多吃甘润清淡之品，常用梨、银耳、百合、芝麻、蜂蜜等。

#### 推荐做法：

雪梨百合银耳汤：润肺止咳，缓解口干喉燥，可当早餐或下午茶饮用。

芝麻核桃粥：滋阴润燥，适合皮肤干燥的人群。

健脾祛湿：余湿未消，脾胃易困，选山药、薏米、莲子、扁豆、红枣等。

#### 推荐做法：

山药薏米粥：健脾和胃，消暑祛湿，可作为早餐或晚餐主食。

莲子百合粥：养心安神，缓解秋乏，适合全家饮用。

少辛增酸：少吃辣椒、葱蒜等辛辣之品，适当增加酸味，如葡萄、石榴、山楂，帮助敛汗收津。

适度进补：立秋不是大补时机，应虚则补之，切忌盲目食用羊肉、狗肉等大热厚味。

2. 起居养护：早卧早起，注意保暖

早卧早起：顺应秋季“早卧早起，与鸡俱兴”的养生之道。晚上尽量在10点前入睡，借助夜色的阴寒收敛阳气，避免熬夜耗伤肺气；早晨天亮后及时起床，让肺气得以宣发。

注意保暖：立秋后要格外注意防凉。不少人习惯开着空调睡觉，但夜间气温下降，冷气易侵入毛孔，引发肩颈酸痛、腹泻等秋凉症状。建议夜间空调温度不低于26℃，尤其要护住腹部和脚部，这两处是脾胃和肾经的重要部位，受凉易影响脏腑功能。

午休小技巧：午后适当小憩15~20分钟，有助于恢复精力。

3. 运动之道：动静结合避耗气

中医认为，秋天宜收不宜散，运动也应遵循这一原则。夏季适合剧烈运动排汗，而立秋后若仍大量运动、大汗淋漓，会耗



伤肺气和津液，加重秋燥症状。因此，运动要以动静结合、温和适度为好。

推荐运动：推荐太极、八段锦、散步等平缓运动，既锻炼肺气，又调和身心。

登高锻炼：秋季登高有助于舒畅肺气，但需注意安全、量力而行，避免陡峭山路，及时补水。

运动后擦干汗液后再沐浴，避免冷水直冲，以防耗伤阳气。

4. 情志调养：宁心安神，防秋郁

“自古逢秋悲寂寥”，秋季万物开始凋零，人也容易受环境影响，出现情绪低落、多愁善感的悲秋状态。而中医认为 悲则气消，过度悲伤会损伤肺气，影响身体健康。因此，立秋后情志养生的重点是收敛心神，乐观调畅。

安神茶饮：酸枣仁茶、合欢花茶，可缓解焦虑、助眠安神。

呼吸调心：每天花5分钟练习深呼吸，闭眼吸气鼓腹、缓慢呼气，有助平复情绪、收敛肺气。

亲近自然：周末登高、赏秋景或种植小花，让心境随秋色开朗。

湖南中医药大学第二附属医院

唐雪

湖南中医药大学 孟宇豪



## 平江白术

平江白术来自菊科植物白术的干燥根茎。冬季下部叶枯黄、上部叶变脆时采挖，除去泥沙，烘干或晒干，再除去须根。

平江白术历史悠久。《本草纲目》记载幕阜山有野生白术。幕阜山的主峰即位于湖南省平江县。明代万历年间《古今医鉴》载有“健脾开胃平术膏”方。明代隆庆《岳州府志》：“平江产有白术，以紫花者为上。”清代同治《平江县志》“平术最著名，然自山地垦阔后，天生术殊不易得。”1942年《湖南各县市经济概况》载：民国三十一年平江白术年产10.5万公斤。平江白术栽培兴起由抗日战争时期浙东术农经平江内迁时传授技术，所继承的是浙白术栽培技术。种子有“袁术”“平江术”等，由天生术特色产地加工方法传承。

平江白术的道地产区以湖南省平江县为核心，及邵东市、耒阳市等地。近年来，同仁堂在平江建设生产基地，专门生产平江白术。

根据2020年版《中国药典》规定，平江白术性味苦、甘，温。归脾、胃经。具有健脾益气、燥湿利水、止汗、安胎之功效。用于脾虚食少、腹胀泄泻、痰饮眩悸、水肿、自汗、胎动不安。

白术应用广泛，丹溪玉屏风颗粒、复方春砂颗粒、四君子袋泡剂、曲积枳术丸等中药中都用到了白术。白术为保健食品原料，可用于保健食品，例如蜂胶白术片对胃黏膜损伤有辅助保护功能，茯苓白术颗粒具有改善睡眠的保健功能。

湖南省中医药研究院  
中药资源研究所所长  
二级研究员 张水寒

## 中药煎煮有讲究

煎(>30分钟)。

过滤取汁：煎煮完成后，用滤布或滤网过滤药液，挤压药渣尽量取尽药汁。

#### 第二次煎煮

加水再煮：向药渣中再次加水，浸过药面1~2厘米，先大火加热煮沸，再小火保持微沸。沸后煎煮时间较第一次煎煮略短(≥20分钟)，或遵医嘱。

合并药液：将两次煎煮的药液混合，搅拌均匀。分两次服用。

#### 5. 特殊药材的煎煮

① 先煎(提前煎煮30分钟，再与它药同煎)

矿石类、动物角甲类、贝壳类：利于有效成分溶出。

有毒药材(如川乌、附子)：降低毒性。

若使用水牛角，需先煎3小时以上，以确保有效成分充分溶出。

#### ② 后下(在其他中药第一煎

快煎好前5~10分钟加入煎煮容器中同煎)

芳香类(如薄荷、藿香)：避免有效成分挥发。

含热敏性成分(如大黄、钩藤)：防止高温破坏药效。

#### ③ 包煎(用纱布包裹后同煎)

细粉类(如蒲黄)、绒毛类(如辛夷、旋覆花)：避免刺激咽喉。

④ 烧化(另行加入蒸制容器内加少量水后隔水蒸化，再兑入药液)

胶类(如阿胶)：直接煎煮易粘锅焦糊。

⑤ 另煎(单独煎煮，避免有效成分被其他药渣吸附而造成浪费)

贵重药：如人参、鹿茸等。

⑥ 冲服(用煎好的药液冲服)适用于贵重细粉(如牛黄、麝香)或难溶于水的药材粉末。

湖南中医药大学第一附属医院

主管中药师 胡超

## 常按头部穴位 有助护发

按摩头部穴位是中医护发的一个重要方法。在睡前和起床后，可以按摩以下穴位50~100下。

### 百会穴



百会穴(位于头顶正中线与两耳尖连线的交点处)、风池穴(位于后颈部，后头骨下，两条大筋外缘陷窝中，相当于耳垂齐平)、太阳穴(在颞部，当眉梢和目外眦之间，向后一横指处凹陷处)，这些穴位的按摩可以起到调节头皮气血运行的作用，从而改善营养供应，促进头发的健康生长。

王森