

立秋咽干、干咳、口鼻发燥？

试试养肺穴位和润燥茶饮

立秋是二十四节气中的第十三个节气，标志着秋令的开始。此时天地阳气渐收，阴气始生，昼夜温差增大，夜凉昼热，伏暑未尽，气候由湿热转为燥盛，秋燥之邪当令。中医认为，秋对应肺金，燥邪易耗伤肺津、扰动肺气，这正是秋季呼吸系统疾病易发、复发的重要原因。故立秋养生应重在润肺护肺、清解余暑、固护肺卫，以达到未病先防的目的。

结合立秋的气运特点与发病规律，周口市中医院东区门诊部采用“经络外调、茶饮内养”的综合调护思路，为大众提供简便规范的节气养生方案。该方案旨在顺应秋令收敛之气，扶助正气，抵御时令病邪。

立秋养肺穴位调理

临床上常选取肺经核心腧穴——中府、鱼际，通过按揉、艾灸、刮痧等方法，疏通肺经气机，养阴生津，清泻燥热，从而有效缓解秋燥伤肺所致诸症。

中府穴

定位：胸部平第1肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开6寸。此穴为肺气汇聚之所，善调肺脏本脏虚实之证。

调理操作

1. 按揉：拇指沉实按揉200次，力度柔和而渗透，以局部酸胀、温热为度，可调畅肺气，疏解胸中燥闷。
2. 刮痧：用刮痧板角部轻柔刮拭1~3分钟，至局部微热、微红即可，能清宣肺热、肃降气机。

鱼际穴

定位：手掌外侧第1掌骨中点赤白肉际处。该穴为荥穴，荥穴主热，善于清肺润燥，利咽止咳。

调理操作

1. 按揉：拇指重点按揉200次，有酸胀透感为佳，可改善秋燥所致咽干、干咳、口鼻干燥。
2. 刮痧：轻柔刮拭1~3分钟，可清泻上焦燥热，利咽润燥，缓解初秋燥热诸症。



医护人员为患者刮拭鱼际穴。

立秋润肺秋安茶

组方：北沙参10克、麦冬6克、玉竹5克、陈皮3克、菊花3朵。

做法：诸药洗净，沸水500毫升焖泡15分钟，代茶频饮，可反复续泡，每日一剂。

功效：北沙参、麦冬、玉竹甘润入肺，养阴清肺、生津润燥，适用于初秋燥邪伤津所致口干肤燥、干咳少痰；陈皮理气健脾、行滞和胃，防滋阴滋腻，碍滞脾胃；菊花轻清透表，清解伏暑、疏风明目。全方清润不寒、补而不滞，契合立秋暑燥交接、肺津易损的节气病机，适合大众立秋日常养生调护。

(周口市中医院东区门诊部 张珂畅)

西瓜：药食两用的解暑佳品

“碧蔓凌霜卧软沙，年来处处食西瓜。”西瓜是夏日深受大众喜爱的鲜果，在中医食疗中亦占有一席之地，凭借清热解暑之功，成为盛夏时节的养生佳品。

西瓜，又称夏瓜、寒瓜、水瓜，属清热解暑药，其药用记载最早记录见于《日用

本草》。其味甘，性寒，归心、胃、膀胱经，有清热利尿、解暑生津的功效。主治暑热烦渴、热盛津伤、小便不利，及喉痹、口疮等症。配伍方面，配西洋参可益气养阴、清暑而不伤正；配金银花、连翘则清热解毒之力更增。

饮食调养方法

1. 消烦止渴，解暑热：取洁净瓜瓢，生食或榨汁饮用。
2. 利小便，祛湿暑：削取西瓜翠衣（即外层青皮），清水煎煮，代茶饮用。能

涤暑利湿，改善暑季小便不利。

3. 缓解喉痹，改善口疮：可取新鲜西瓜汁频频含漱，以疗喉痹，缓解口疮不适。

家常食用方法

鲜榨西瓜汁

配比：西瓜果肉、冰块（按需选配）。

做法：西瓜去皮、去籽，切小块，放入榨汁器具搅打至顺滑；偏好冰饮者，可酌加冰块调配。

功效：消暑止渴，快速补充水分及糖分。

注意：最好现榨现喝，肠胃偏弱者应避免冰镇饮用。

西瓜银耳羹

配比：干银耳、西瓜果肉、冰糖、水。

做法：银耳冷水泡发，剪去根部发硬部分，撕成小瓣，加水小火炖煮至出胶，下冰糖搅拌至融化，待汤汁放至温热，放入切好的西瓜小丁，拌匀即可。

功效：生津消暑，润燥润

肤，可补充植物胶质等营养。

注意：西瓜宜最后入羹，不可加热，以免口感变酸；血糖偏高者，冰糖应酌减投放。

凉拌西瓜皮

配比：西瓜翠衣（带少许红瓢的西瓜皮）、白糖、薄荷叶。

做法：削去外层坚硬蜡质皮，保留翠衣（绿色部分）及白色瓜瓢，切均匀长条；瓜条入碗，撒白糖拌匀，静置20分钟，待汁水析出后沥干，装盘，点缀薄荷叶，冰镇后食用风味更佳。

功效：清热降火，缓解暑天燥热，低脂低卡，清爽解腻。

注意：脾胃虚寒者不宜一次多食，冰镇品慎空腹食用。

西瓜性寒，体质寒湿的人群需要忌口；普通大众日常食用也要控制分量，尽量选择常温西瓜。血糖异常者应控制单次食用量。人们需根据自身体质合理享用西瓜，方能充分汲取其养生价值。

周口市中医院心病二病区 史珍珍 汪水莲

本版组稿 李鹤



AI制图