

润燥
兼顾
祛湿

“白露收残暑，清风衬晚霞。”9月7日迎来白露节气。这一时节昼夜温差加大，午间可能仍有余热，早晚却明显变凉，秋的特征愈发明显了。

一到白露就要“润燥”？秋梨膏可以想吃就吃？“贴秋膘”等同于大量进补？结合今年的天气特点，中医专家为公众厘清这些养生误区。

湿燥夹杂则不急于润燥

“白露后，自然界的燥气往往由‘温燥’向‘凉燥’过渡。”中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师樊茂蓉说，秋燥易伤肺，身体若来不及适应，容易出现咳嗽、咽干等症状。

不过，经历了今年长达40天的伏天，到白露时节，很多人体内还有湿气。樊茂蓉说，此时急于润燥可能会把湿气“困”在体内，因此应先“健脾祛湿”。

湿气未除、秋燥又来，人体容易湿燥夹杂，常见表现是口干、嗓子干、皮肤干的同时头身困重、肚子胀、大便黏。此时该润燥还是祛湿？

中国中医科学院西苑医院肺病科主治医师石霞建议，先观察自身是否舌苔厚腻、身体困重，如是则表明湿气明显，应暂缓食用梨、银耳等润燥食物，可保持清淡饮食；如有干燥症状，可少量煮食或蒸食山药、百合等性味平和食材。

今年白露节气这样养生

□新华社记者 田晓航 帅才



新华社发 王琪 作

“润燥膏”并非人人皆宜

白露前后，一些人热衷服用各种“润燥膏”。

上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任傅慧婷提醒，根据中医理论，同样天气条件下，人体阴阳表里寒热虚实各不相同，因此，固定配方的“润燥膏”并非人人皆宜。健康人群如

无不湿，无需预防性服用。

不同体质人群食用润燥食物也有讲究。傅慧婷介绍，脾虚便溏者宜谨慎食用蜂蜜、芝麻、松子、牛奶等食物；痰湿壅盛者宜少食冰糖、蜂蜜、秋梨膏等食品；而对于脾胃虚寒者而言，梨、甘蔗、荸荠等生冷食物需煮熟后食用。

“贴秋膘”不等于大量进补

民间素有“贴秋膘”的传统，一入秋，有人就开始大量食用羊肉进补。

今年临近白露，南方多地还残留“秋老虎”余威。专家提醒，这一时节切忌盲目大补，应以“润”“收”为原则调适身心，平稳度过季节转换关口。

湖南省康复医院副院长张件云说，白露时节秋燥明显，大量食用大温大热食物，会导致“燥上加燥”。经历苦夏消耗，人体脾胃偏虚，盲目进补容易出现“虚不受补”，不仅没用，还徒生不适。

“白露进补重在补充津液，讲求‘润燥为先、补而不腻’。”张件云说，山药、莲子、瘦肉、鲫鱼等温和易消化食材适合日常食用；雪梨、银耳、百合炖煮汤羹食用，可润肺润肤；适量食用山楂、乌梅、石榴等酸味食物，有助于保存体内津液。

进补还需分清体质：怕冷、手脚凉、易腹泻的中下焦虚寒者，可适度温补；阴虚火旺、湿热重、正在感冒咳嗽的人，应避免过度进补。（据新华社电）

工行周口分行

全面开启反假币宣传月活动

为普及人民币防伪知识，切实守护群众财产安全，近日，工行周口分行全面开启反假币宣传月活动。

活动期间，该行以各营业网点为主阵地，在厅堂醒目位置设立反假币咨询台，摆放反假币宣传折页、知识手册，供客户学习。各营业网点通过电子显示屏滚动播放反假币科普视频、防伪技巧及

相关金融法规，直观普及人民币防伪知识。

在各营业网点，工作人员利用客户等候办理业务的间隙，开展人民币防伪知识微课堂。工作人员通过实物对比、案例讲解、互动答疑等方式，向客户传授真假币识别技巧，解答客户关于假币鉴别、假币上缴、残损币兑换等疑问，帮助客户有效掌握人民币防伪技能。

与此同时，各营业网点工作人员深入周边社区、便民广场，面向社区居民、老年人、个体工商户等群体，讲解人民币防伪特征、假币诈骗套路，切实守护好群众的“钱袋子”。

下一步，工行周口分行将常态化开展反假币宣传工作，增强社会公众的金融风险防范意识，筑牢群众资金安全“防护网”。②12（李玉）