

秋季养阴适合酸甘搭配

广东省中医院主任医师 黄穗平

秋天主燥气，往往会出现口干、眼干、皮肤干、大便干等阴虚燥热症状，酸甘化阴的方法能派上用场。中医讲“酸甘化阴”，日常养阴不仅要吃酸，还要搭配一些甘味，能够生津补液、滋阴养血，效果更佳。这里的甘味并非糖果、巧克力、奶茶等各种甜食，而是自带甘甜的食药材。

柠檬配甘味

减收敛，增养阴

柠檬生津止渴，是可以养人的酸味，不过其酸味太浓烈，收敛作用不利于肝气升发，也容易让人气滞血瘀，需要搭配，更好发挥养阴作用。

柠檬陈皮饮：若气堵在身体里，津液也运行不通，柠檬和陈皮都具有理气作用，再搭配甘味，是应季的滋阴之品，适合咳痰不尽、总打嗝、咽喉上火、嗓子不舒服的人。用适量开水浸泡陈皮3~5克、新鲜柠檬2片（去籽），晾温后加入蜂蜜10毫升即可饮用，夏秋交接之时最宜，日常保健可每周一次。

柠檬青提水：初秋经常感到烦热口渴、咽干而痛、消化不良、有口气、皮肤干燥等，可以选择柠檬加青提的组合。将新鲜青提10颗放入杯中捣碎，加入新鲜柠檬2片（去籽），倒入适量苏打水，若喜甜可以再加适量蜂蜜，燥热人群一周可用2~3次，日常保健可每周一次。

石榴味甘酸

解咽燥，储气血

石榴味甘、酸，生津止渴，无论是秋季干燥还是阴虚、过度用嗓等引发的咽燥，都可以起到一定效果。石榴的收敛之性还能把夏季浮越在外的气血收回体内储蓄，以备更好过冬。

石榴银耳百合汤：生津润燥的石榴，加上补肺益气、养阴润燥的银耳，养阴润肺、清心安神的百合，尤其适合秋季干咳的人，一般人群秋季养生保健也可食用。取银耳1/3朵泡发3~4小时撕碎，与百合15克（鲜品加倍）、半个石榴的果粒一同入锅，大火烧开后转小火煮1小时，加适量冰糖食用（两人份）。

石榴皮粳米粥：秋天腹泻高发，吃石榴时不妨将皮留起来，晒干或微火烘干，制成干石榴皮备用。石榴皮味酸、涩，最常用于涩肠止泻。取干石榴皮3克洗净捣碎，装入纱布袋，与粳米50克一起入锅熬粥，粥成后加冰糖调味（一人份），可以辅助缓解秋季腹泻和寄生虫病。

家有妙招

秋补上火试试金银花茶饮

山西省中医院胜利分院 高鹏

天气越来越凉爽、干燥，不少人忙着进补，容易引起上火问题，出现嗓子痛、牙龈肿痛、口腔溃疡等，不妨试试有“药铺小神仙”之称的金银花，可以清热解毒、疏散风热。

金银花蜂蜜汁

将金银花15克洗净放入锅中，加水大火烧开，滤渣放凉后加入蜂蜜30克搅拌均匀饮用。蜂蜜有和胃润肠的功效，与清热解毒的金银花搭配，能在一定程度上缓解热结所致的便秘。

金银花枣茶

取金银花5克、陈皮3克洗净，清水浸泡10分钟，放入甘草2克、枸杞子10克、红枣10克和冰糖适量，搅匀后静置半小时，连药材带水倒入炖锅，加盖高火烧开后改为小火炖30分钟，滤渣取汁即可饮用，可以舒缓干燥上火所致的咽喉干涩疼痛。

金银花泡水与泡茶类似，冲泡两三次即可，隔夜后不宜再饮用。金银花不宜空腹、过量饮用，忌与药物以及酸性、油腻、刺激性食物同用，忌过度煮沸，孕期慎用。

穴位保健

悲秋常按“开心穴”

山西省中医院内分泌科 高文莉

中医认为秋季与悲伤情绪相应，随着季节转换，心境也容易低落。

日常按揉一个“开心穴”，可以解郁开怀，抑制悲伤情绪。

人们悲伤的时候会“捶胸顿足”，捶的部位就是膻中穴，有“气海”之称。

中医认为膻中穴与喜乐情绪密切相关，能够疏通气机、阻挡邪气、开胸通络。

膻中穴位于两乳头连线中点，按摩方法主要有两种，一是揉法，二是推法。

【揉法】将拇指放在膻中穴上，稍用力按揉，以微觉酸痛为度，揉动50~100次，大约2分钟，每日可行3~5次，按揉后可配合适量的扩胸运动，加强宽胸理气的效果。

【推法】用拇指或中指从膻中穴沿着前正中线从下向上推，缓慢而均匀，每次约2分钟，每天2~3次，可调节胸中之气，有助于改善情绪。

健康提示

白露养生 做好三件事

北京中医药大学东方医院
血液科 丁晓庆 朱嘉卿

进入白露时节，炎热的夏季开始转向清爽的秋季，是一个关键的调养时机，做好以下三件事，让身体为秋冬做好准备。

养肺润燥：白露时节要格外注意保养肺部，可选择银耳百合雪梨汁或桂圆红枣茶、山药粥等，能润燥、调和身体，趁热饮茶还能带来一些秋日温暖。

调补气血：白露时节容易出现气血不足的症状，如面色苍白、唇色淡白、手脚冰凉等，可以选择红枣、桂圆、枸杞、当归等补气养血，增强身体抵抗力；糯米、山药、花生也是不错的选择，有助于强健脾胃，化生气血更充足，以备应对秋季的干燥和寒冷。

亲近自然：人们往往会在秋季感到忧郁、疲惫，白露养生要与自然同步，早睡早起，以保持精力和状态；多选择郊游、徒步旅行等户外活动，不仅可以锻炼身体，还能欣赏秋天的美景，有助于舒畅情志。此外，还可以进行冥想、瑜伽等心灵锻炼，都能帮助保持内心的平和。



作为上海虹口区非物质文化遗产，“薄氏针灸”是近现代针灸领域的特色项目之一，以七星针术为代表，以温针疗法为特殊技艺。同济大学附属上海市第四人民医院针灸推拿科主任薄化君为第四代传承人。温针灸治疗将针刺结合艾灸，能快速将“热”送达治疗部位，通过借火助阳、温通经络、开门驱邪、以热引热等功能，驱除伏留筋骨深处的宿疾。图为医务人员为患者实施“薄氏针灸”。

医院供图