

处暑遇上岭南“秋老虎” 饮食牢记“清润养肺、敛阳固表”

□ 何丽红



处暑是二十四节气的第十四个节气，也是秋季的第二个节气。此时三伏已过、暑热渐退，昼夜温差渐增；但岭南地区“秋老虎”仍在发力，气候呈现“早晚凉、中午热、空气燥”的特点，人体易受“秋燥”与“余暑”双重侵袭，进而出现口干舌燥、咽喉不适、疲劳乏力等症状。

古人云：“养生之道，莫先于饮食。”我们可顺应天时，遵循“清润养肺、敛阳固表”的原则，借助药膳调理，以更好地顺应时节变化，为秋冬健康打下基础。

药膳调理三兼顾

处暑饮食之道，核心是选择“补而不峻”“润而不腻”的平补之品；结合此时岭南的气候特点，养生还需在“平补”基础上额外兼顾三方面：

润燥为先：秋季属金，肺主气司呼吸，与秋气相应。燥邪易伤肺，可能导致干咳少痰、皮肤干燥、大便干结等问题，故需以“润”为要，通过滋养肺阴来润燥护肺；

祛余暑：岭南地区处暑时节正值“秋老虎”，午后依旧炎热，暑湿可能滞留体内，引发心烦、口苦、舌苔厚腻等不适，需适当通过饮食清暑化湿；

固表防凉：早晚温差增大，阳气渐收，若贪凉露卧或过食生冷，易致风寒入侵，因此需要注重固护体表阳气，以此增强身体抵抗力。

药膳调理需围绕以上三点，选用性味平和、清润不腻的食药材，避免过于温补或苦寒，以防加重燥邪或损伤脾胃。

饮食避开三误区

忌过早大补：处暑虽已入秋，但岭南余暑未消，此时若大量食用羊肉、狗肉等温补食材，易滋生内热，加重秋燥。

忌过度贪凉：尽管午后仍有暑热，也不宜过量饮用冰饮、食用生冷凉菜，否则易损伤脾胃阳气，进而引发腹泻、腹痛等不适；此外，日常食用药膳时，也需以温服为宜，避免寒凉之性加重身体负担。

忌忽视个体差异：养生需兼顾不同体质特点，不可一概而论。若体质偏寒（日常易怕冷、偶有腹泻），应减少雪梨、冬瓜等寒性食材的食用量，可搭配生姜、红枣等温性食材调和性味；若体质偏热（平时易上火、常有便秘），则需避免过量使用黄芪、桂圆等温热药材，以防加重体热。

处暑是寒暑交替的关键节点，养生要诀始终是“顺天应时”。此时合理搭配药膳，既能清退岭南残余暑气，又能滋养润燥，助力身体在季节转换中平稳过渡；同时需配合规律作息，早睡以收敛阳气，还要坚持散步、太极、八段锦等适度运动。唯有从饮食、起居、运动等多方面协同调养，才能让身体顺应自然变化，始终保持良好健康状态。

处暑养生汤推荐

● 川贝雪梨炖瘦肉汤

功效：润燥养肺。雪梨性凉味甘，可清肺生津；川贝母性微寒味甘，可润肺止咳；瘦肉性平味甘，补而不燥。三者搭配，润燥养肺效果佳，适合肺燥干咳、痰少黏稠的人群，尤其适合老人与儿童。

特别提醒：川贝母与乌头属药材存在配伍禁忌，需避免与附子、川乌等药材同用；脾胃虚寒者可少放川贝母，多加一片生姜调和。

● 薏米芡实煲冬瓜汤

功效：祛暑化湿。暑湿未消，若出现身重乏力、舌苔厚腻等情况，可选用冬瓜、薏米、芡实健脾祛湿。冬瓜能清热利水，薏米可健脾渗湿，芡实能固肾涩精，三者合用，利湿且不伤阴，适合湿热体质者。

需要注意的是，脾胃虚弱的人群（如乏力、胃口差、腹胀、大便不成型）可将薏米用文火（小火）炒至表面微黄色，略有焦斑，散发出香味后再下锅与其他汤料同煮。

● 五指毛桃炖老鸭汤

功效：健脾益气，固表防感。处暑后岭南地区湿气仍重，阳气渐收，人体易受风寒。五指毛桃性微温味甘，因补气固表功效与黄芪相近，被称为“南芪”，能健脾益气、固表以增强免疫力；老鸭性凉味甘，可滋阴补虚、养胃生津。此汤温补而不燥，适合易感冒、疲劳乏力等人群。

（作者系湛江市妇幼保健院中医师）

健康

直通车

按摩+药膳 给情绪消暑

高温及情绪波动容易导致心跳加快，增加心血管疾病的发作风险，以下按摩和药膳方法可以给情绪消暑。



按摩劳宫穴。握拳屈指时，中指指尖处即为劳宫穴。按摩劳宫穴有清心除烦的功效，可用左手按压右手劳宫穴两分钟，再以相同方法按压对侧两分钟。

坚持药膳调理。日常生活中，可以多吃些百合、莲子等具有宁心安神功效的药食同源食物。

需要注意的是，这些方法主要适用于日常轻度不适的辅助调理，若出现心跳持续加快、胸闷等情况，建议及时就医。

综合燕赵老年报等

