

处暑后，适当多吃这些食物“润秋燥”

江苏中医药 2026年8月25日 18:35 江苏



饮食
滋阴润燥，减辛增酸



秋季燥邪当令，易伤津液，应少吃辛辣燥热之品，以免加重阴虚上火，引发咽喉肿痛、口腔溃疡、便秘等。可以适当多吃梨、百合、芝麻、银耳、莲藕、荸荠等养阴润燥的食物。



(图片由 AI 生成)

同时，可适当增加酸味果蔬，如柚子、柠檬、石榴、葡萄、西红柿、马齿苋等。

很多地方有处暑吃鸭肉的习俗，此时正值新鲜百合上市，二者同食具有养阴、清热、润燥的功效。

处暑养生药膳：百合老鸭汤 

鸭子洗净切块焯水备用，葱姜爆香后加水、香叶、鸭块，大火烧开后，改小火炖半小时，加入百合，小火炖煮15分钟即可。



(图片由AI生成)



防病
调和阴阳，谨防四症



1. 咽干、咳嗽

秋季天气干燥，燥邪伤肺，易引发咽喉干痒、干咳少痰、痰黏难咳等症。每日按揉**太渊穴**（腕横纹桡侧凹陷处）



按揉**列缺穴**（两手虎口交叉，食指落于桡骨茎突处），可起到宣肺止咳的作用。

列缺穴



穴位按揉每天3次，每次3~5分钟，以有酸胀感为度。

1

食疗方：梨冬茶

原料

雪梨1个（约200克）、麦冬10克、绿茶3克。

制作方法

将雪梨削皮，洗净切块，与麦冬一同放入锅中，加入约600毫升清水。

大火煮沸后，转小火煎煮15~20分钟，至梨肉软烂、汤色微黄。

滤出煎煮液，趁热冲泡绿茶，加盖焖3~5分钟后即可饮用。梨肉可一并食用。



（图片由AI生成）

功效

生津润燥、清热化痰

注意

脾胃虚寒、风寒感冒者慎饮。建议连续饮用不超过5日，症状缓解即止。

2.眼睛干涩

秋季主“燥”，燥邪易耗伤人体的津液，而我们的眼睛表面需要“泪液”持续滋润，当体内津液不足时，泪液生成减少，眼睛就会发干、发涩。



日常注意用眼卫生，少吃辛辣燥热食物。每日洗脸时，用40℃热毛巾敷眼5~10分钟，促进眼周循环。



经常按揉**睛明穴**（目内眦内上方，眶内壁凹陷中）



按揉**太阳穴**（目外眦与眉梢连线中点，向外约1横指的凹陷处）可缓解疲劳。



食疗以百合、麦冬、雪梨煮汤，或用枸杞10克、菊花3克泡茶，滋阴润燥，给眼睛“补水”。



3. 鼻炎

秋季早晚凉意渐浓，风邪易从口鼻侵袭肺表，导致肺气宣发不畅。同时秋燥耗伤肺津，鼻窦失于濡养，黏膜干燥脆弱。

有鼻炎的人，稍微受点冷风或粉尘刺激，就容易喷嚏连连、鼻涕不止。

鼻炎发作期，避免食用海鲜、芒果、辛辣食物，早晚用热毛巾敷鼻根（两眼之间），经常按揉鼻翼两侧迎香穴（鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中）可缓解症状。



取中药辛夷3克（用纱布包好）、薄荷2克，沸水冲泡代茶饮，有助于通鼻窍，减轻鼻塞流涕症状。

4.秋郁

秋天人容易抑郁，因秋燥耗伤肺气，导致气机郁闭，加上自然阳气内收，人体气血随之沉降，若阳气不足，便易生悲愁。



（图片由AI生成）

每天起床后，打开窗户做深呼吸，双手举过头顶、十指交叉向上推，拉伸肺经以助气机宣发。

利用空闲时间，用手指轻敲膻中穴（胸骨正中，男性两乳头连线中点）。



或按揉**内关穴**（前臂正中线上，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间，腕掌侧远端横纹上2寸），可以宽胸理气、缓解抑郁。



可用合欢花5克、玫瑰花5克泡茶，以疏肝解郁、安神定志。



（图片由AI生成）

信息来源：宜兴市中医医院

编辑：赵廉 王伊琳

校对：王琳 武云飞 陈佳莹 曹春

审核：张小凡 堵丽燕

复核：石健峰

END