

# 劝你吃梨的理由，一个就够了

供稿：中医科 专业审稿：郭爱松

**郭爱松：**通大附院主任中医师，教授，硕导

**擅长：**头痛、眩晕、失眠、郁证、虚劳、多汗等内科疑难杂症及老年病、慢性病的中西医治疗；疼痛诊疗、神经康复；肉毒毒素注射治疗。

**门诊时间：**周二（东院区），周一上午、周三上午（西院区）



进入秋季，天气开始转凉，空气变得干燥起来，到中医门诊来进行健康咨询的患者也越来越多，听通大附院中医科主任、主任中医师郭爱松为您科普——

很多患者主诉有口鼻干燥，干咳，咽喉肿痛，皮肤干涩、发紧、脱屑，大便干结等症状，这其实是“燥邪”侵体所致，通常这时会推荐一种自古有“白果之宗”美誉的食物——秋梨。

中医认为，梨性寒，味甘、微酸，入肺、胃经，对于热病津伤烦渴、燥热咳嗽、痰热惊狂、肠燥便秘等疾患有较好的疗效。

## 秋季吃梨有什么好处呢？

### 清热润燥

梨性凉多汁，在秋季气候干燥时，人们经常会感到皮肤瘙痒、口鼻干燥，此时吃些梨可以有效缓解。

### 降低感冒概率

秋天昼夜温差大，容易发生感冒，吃梨有助于预防感冒的发生。

### 润肺止咳

秋季气候干燥容易伤津，引起燥咳。秋梨味甘酸而平，有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用，因此对喉咙干燥、瘙痒、疼痛、音哑、痰稠等症均有良效。



扫码读千篇科普文章