

# 秋燥怎么办？记住这些招准行！

本文作者 | 陈韬 专业审稿 | 郭爱松

**郭爱松：**通大附院主任中医师，教授，医学博士，硕导

**擅长：**(1) 头痛、眩晕、失眠、郁证、虚劳、多汗等内科杂病及老年病、慢性病、亚健康的中西医诊治；颈椎病、腰椎间盘突出症、风湿肌肉关节疼痛的治疗。(2) 中风、脑外伤、脊髓损伤等神经重症及骨与关节功能障碍的康复。(3) 肉毒素精准注射治疗眼睑痉挛、面肌痉挛、斜颈、中风后痉挛、书写痉挛、脑瘫、帕金森病僵硬疼痛、带状疱疹后疼痛、三叉神经痛。

**门诊时间：**高级专家门诊周二下午、门诊周二上午（东院区），高级专家门诊周一上午、门诊周三上午（西院区）



扫码读千篇科普文章

秋高气爽、天干气燥，相信很多朋友都有类似的感觉，皮肤紧绷绷的，甚至破裂，口唇鼻咽都很干，时常伴有干咳少痰……其实，这些症状就是传说中的“秋燥”表现。因此，做好秋季养生便显得尤为重要，养生总原则是“养阴润燥”，而秋季养生的重要内容就是预防“秋燥”，只有顺应秋季节气的特点，养生才能保证旺盛的精力与活力。

## 顺应秋气，燥者润之

中医认为——肺，喜润恶燥，秋令之燥邪最易伤肺。因此，应对“秋燥”，“养阴润燥”势在必行。多喝水是除“秋燥”最简单的方法，但只喝白开水则不妥。

最佳方法是“朝盐水，晚蜜汤”，即白天喝点盐水，晚上喝点蜜水。这既是补充水分的好方法，也是秋季养生的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而导致的便秘，可谓一举多得。

## 协调饮食，平补为主

中医理论中肺脏对应“五色”为白色，因此，白色的食物常可祛除肺火，滋润肺脏，清泄燥邪。如：白萝卜、白菜、冬瓜、百合、白银耳、莲藕、莲子等。

需注意的是，肠胃虚寒者在秋季则应少吃白菜和白萝卜等白色食物，过敏体质者在选择食物时应以温性、补气的白色食物为主，如白莲、山药、百合等。