2026年11月10日 星期二 老年日报

执行主编：刘琳佳 责任编辑：王冰莹 电话：(0451)84612165 E-mail:lnrbwangbingying@163.com

初冬主打清养 白色天团当道

初冬季节，皮肤干、嗓子痒、没精神？别急着敷面膜、灌热水。真正管用的“续命法宝”，其实就藏在您家的厨房里——10种白色食材，各怀绝技，组队“出道”。它们不靠“猛补”，而是用“清、润、养”三招，从根源上把燥火、干咳、没胃口的季节“限定”不适，悄悄调理顺了。这篇文章，就带您认识这支“食疗天团”的每一位成员，并给出换季调养居家食疗方。



白色食材各有专攻

秋天润肺很重要，色白入肺，性凉润燥，专解秋燥之扰。有很多白色药材都是这个时节的养肺高手。

百合 百合是秋天润肺首选。能润肺止咳、清心安神。适合肺热燥咳、干咳少痰或心烦失眠。鲜百合口感脆甜，适合炒菜、快煮，润肺效果偏清补，干百合药效更足，苦味稍重，适合久炖、煲汤、煮粥，滋阴效果更佳。

麦冬 专攻养阴生津，能缓解秋燥引起的咽干口渴、声音嘶哑。麦冬在秋天养生里的地位和百合几乎并驾齐驱，但是侧重点不同，百合润的是肺，麦冬润的是全身的燥。如果只是嗓子干咳，百合足够；如果是整个口腔、鼻腔都干，甚至大便干结，麦冬更对症。麦冬还能养胃阴，秋天胃口差、舌苔少的时候，麦冬还能开胃生津。

北沙参 养阴清肺、益胃生津，对肺燥干咳，咽喉干痛很有效。秋燥有时不止嗓子干，还会感觉胃部不适、隐隐烧心，不想吃饭、舌头红红的却没舌苔，这时候就得用北沙参，能直接给胃补水，让胃口重新打开。

玉竹 滋阴润肺、养胃生津，适合干咳少痰及胃热引起的口干。玉竹在秋天养生里，是补水最温和、最持久的一味。润而不凉，久服不伤胃，不偏寒也不偏热，是所有润肺药材里最平和的，适合长期调理，尤其适合干咳但体质偏寒的人。

杭白菊 秋天清解的能手，它的作用不是润，而是专门应付秋燥里那团“火”。秋天燥邪犯肺，如果干的同时还出现了嗓子肿痛，眼睛干涩发红，头疼，痰黄黏等温燥症状，菊花的品种很多，杭白菊性味相对平和，应是首选。

白茅根 主打清肺胃热，它既不润肺也不健脾，而是清火，专门对付秋天干到出血的火气。如果秋燥严重到流鼻血，痰里带血丝，或者小便又黄又少，百合菊花压不住，就得用白茅根。

川贝 专长是清热化痰、润肺止咳。专治燥邪或内热引起的干咳，痰少黏稠。川贝到底是怎么“润”的呢？秋燥让痰变得又黏又少，黏在气管上，川贝的作用是把黏痰化开、稀释，让痰能顺利咳出来。痰一清，肺气通畅，干痒感自然减轻了。和前面百合相比，百合直接给肺补水，而川贝负责清道。

茯苓 健脾宁心，利水渗湿，专治身体沉重，水肿，小便不利，心慌失眠，偏疏通，利水渗湿不伤阴，是秋天润肺药的最佳配角，防止滋腻生湿，秋天也容易心烦失眠，茯苓能通过利水渗湿降虚火，间接助眠。

山药 是一个又补又润的食材，如果说百合是补水，那么山药就是加固堤坝，它不直接润肺，而是通过补脾胃来让肺气更强壮，是秋天扶正气的关键。

白扁豆 秋天养生里先健脾再间接润肺的食材。脾胃是后天之本，脾能运化水湿，肺才能得到清润，白扁豆是打开秋天进补第一道门的钥匙。

六个误区润肺不成反易伤身

误区一 润肺就要大量吃生梨 生梨确实清润，但性寒凉。如果是风寒咳嗽或者脾胃虚寒，大量生吃会“闭门留寇”，把寒邪留在体内。脾胃虚寒者务必冰糖炖雪梨，或者加几片生姜平衡寒性。

误区二 润肺就要猛灌水 一次喝下大量水，不仅肺没滋润到，还加重了肾脏的负担，且容易频繁夜尿影响睡眠。肺喜欢的是“弥漫的水蒸气”，而不是“洪流”，更有效的润肺方法是小口多次喝温水。

误区三 只润肺不健脾 中医讲“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”。如果一边吃银耳百合，一边顿顿大鱼大肉，脾胃运化不动，产生的湿气就会堆积在肺里，润出来的不是“津液”，而是痰。痰多时，必须先健脾再润肺。

误区四 疏忽皮肤和肠道的滋养 肺主皮毛，且与大肠相表里。秋天很多人拼命喝银耳羹，却忽略了皮肤起皮，大便干结。如果只润肺不润肠，燥气排不出去，则肺火降不下来。

误区五 用药物“猛补” 有些人听说川贝、麦冬好，就天天泡水喝。但川贝性微寒，只适合燥咳，麦冬滋腻，体内有湿气的人吃多了会胸闷胃胀。

误区六 润肺全靠吃，忽视呼吸和情绪 悲忧伤肺，长期焦虑，叹气会消耗肺气。一边吃补品，一边熬夜生气，效果归零。主动做腹式深呼吸，让肺底部肺泡充分打开，这是最直接的“润肺法”。

换季养生的三个细节

初冬养生要注意以下三个生活细节。

一个是早卧早起，尽量在晚上11点前睡觉。

第二个是少吃辛，葱、姜、蒜、辣椒尽量少放，换成醋或者酸味食材，要注意“收”。

第三个是适当“冻”，但不是硬扛，而是早晚添衣，中午少捂，让身体逐渐适应寒冷。

药膳坊

深秋药膳 简便易行

秋风起，燥邪来，白色入肺是正解，但是也别跟风盲目补。介绍几个在家就能自己做的养生药膳和代茶饮。

川贝百合炖雪梨 梨洗净，从顶部四分之一处切开，用勺子挖去果核和部分果肉，做成一个梨盅。将15克干百合、3克川贝粉和5克冰糖放入梨盅内，加入少量温水，再将切下的梨盖盖回去，用牙签固定。梨盅放入碗中入蒸锅，大火烧开转小火慢蒸40分钟，取出后稍放凉，整个带汤全部吃掉。

沙参玉竹山药排骨汤 准备排骨200克，北沙参、玉竹干各15克，山药（鲜品用半根约150克，干品用30克）、生姜3片。北沙参、玉竹干、山药用温水浸泡15分钟，冲洗干净。排骨冷水下锅，加一片姜和一勺料酒，水开后煮3分钟，撇净浮沫，捞出用温水冲洗备用。锅中放入排骨沙参玉竹生姜加足量热水约1.5升，大火烧开转小火慢炖一小时，加山药，继续炖30分钟至山药软烂，关火前5分钟加盐调味。

山药白扁豆茯苓粥 准备山药（鲜品半根约150克或干品20克），炒白扁豆20克，茯苓15克，粳米50克，生姜两片。炒白扁豆洗净，温水浸泡3至4个小时。山药、茯苓洗净。先将白扁豆和粳米下锅，并加入足量水，大火烧开后转小火煮20分钟，再加入山药、茯苓、生姜继续小火煮30至40分钟，直至白扁豆软烂开花，粥变浓稠，关火前可加少许盐调味。

白茅根麦冬清润茶 准备白茅根15克，麦冬10克，冰糖少许。白茅根、麦冬冲洗干净，放入锅中，加入800毫升冷水，浸泡10分钟后大火烧开，再转小火煮15至20分钟，滤出茶汤，温热时喝完。

北京市鼓楼中医医院 刘丹

健康提示

老醋花生米 酸甜不油腻

花生营养丰富，富含优质植物蛋白、不饱和脂肪酸、维生素E以及钙、锌等多种矿物质。常吃有助滋养脾胃、补充能量。但很多人习惯油炸花生，高温会破坏部分营养，油脂摄入也偏高，吃多容易油腻上火。换成老醋凉拌的做法，好吃又更健康。

老醋花生米，比油炸版本更有优势。花生采用小火煸炒，用油量远少于油炸，减少重油负担；老醋中的有机酸，既能提味增香，还可以促进消化，解腻开胃。料汁放凉后再拌，花生不会很快回软，保留酥脆口感，酸甜风味中和了花生本身的油腻，不容易上火，老少都适合。

食材：花生米200克、老陈醋3汤匙、生抽1汤匙、冰糖适量、盐少许、香菜2棵、食用油适量。

做法：花生米挑去干瘪坏粒，清水快速淘洗，用厨房纸巾吸干水分，务必晾干，防止溅油。冷锅冷油，倒入花生，开最小火不停翻炒。待噼啪声响由密变疏、花生表皮微微加深，立刻出锅摊开晾凉，余温会继续加热，炒久容易发苦。

万能老醋汁：碗里加老陈醋、生抽、少许盐和冰糖，温水搅拌至冰糖融化，放一旁彻底放凉。香菜洗净沥干，切碎备用。等花生和料汁全部凉透，再淋上醋汁，撒香菜碎拌匀即可。

不管是佐酒、配粥还是夹馒头都很合适，端上桌很受欢迎。 刘宇