立秋时节炖一盅百合木耳冬瓜汤——

素淡藏清润　从容养阴津

本报记者　**王美华**

食愈24节气

“乳鸦啼散玉屏空，一枕新凉一扇风。”8月7日，当太阳行至黄经135度，我们迎来秋天的第一个节气——立秋。此时暑气未消，凉意初生，草尖凝露，梧桐初染微黄，满目葱茏间已浮起星星点点秋色；稻禾翻浪，棉桃初结，瓜果在热风中默默积蓄最后的甘甜。夏日的盛大尚未散场，秋已悄然在叶脉间留下印迹。



立秋已至，暑气未消

作为二十四节气中第十三个节气，立秋不仅是重要的节气，还是我国重要的岁时节日。立秋与立春、立夏、立冬并称“四立”，是古时“四时八节”之一。

很多人一听到“立秋”便以为暑气散尽，实则不然。立秋只是天文学意义上的秋日开端，并非气象学上的入秋。气象学认为，连续5天平均气温低于22摄氏度，才算真正入秋。我国地域辽阔，南北气候差异明显，有些地方到9月中下旬才能真正凉爽起来。

民间说“秋后一伏，秋老虎猛如虎”，立秋通常在“三伏天”的中伏期间到来。不过，立秋之后，白天虽仍晒得冒汗，一早一晚却生出沁人的凉意，昼夜温差被悄然拉开，农谚“立秋早晚凉，中午汗湿裳”，说的正是这番光景。

立秋这天，古时民间流行悬秤称人。暑天炎热，人容易没胃口，不少人会瘦一圈，俗称“苦夏”。此时便要“以肉贴膘”，用丰腴滋味慰藉亏空的脾胃，这便是“贴秋膘”。首都医科大学附属北京中医医院肾病科副主任医师王梦迪提醒，贴秋膘不宜盲目跟风，而要因人而异、讲究辨证。体质偏虚者，适量食用瘦肉、鸭肉、鱼虾，温和补益即可。平日饮食偏重油腻、血脂偏高或痰湿体质者，这秋膘不贴也罢。即便要补，也应避开肥腻，以清炖鸭肉、清蒸鱼虾为宜，进补不生痰，不增加脾胃负担。

立春时有“咬春”，立秋时便有“啃秋”。啃秋也叫咬秋，许多地方流行在立秋这天吃西瓜或香瓜，寓意咬走残余暑气，和闷热夏天说再见。不过，民间有“秋瓜坏肚”说法——西瓜、梨子、桃子大多偏凉，少量尝鲜无妨，若贪嘴多吃，易损伤脾胃阳气，所以古人在立秋当天啃瓜，也是点到为止。

“立秋是由热转凉的交接节气，阳气渐收、阴气渐长，人体代谢也进入阳消阴长的过渡期。”王梦迪介绍，夏天的湿热尚未散尽，秋天的燥邪已抢先上线，可能引发嘴唇起皮、皮肤紧绷、口干舌燥、大便干结等不适，因此，立秋养生重在“清”与“润”。起居上，此时的清暑与盛夏不同，切莫贪凉。冰奶茶、冰西瓜易伤脾胃，当适可而止；空调温度不宜过低，风口勿直吹肩颈，夜间可定时关闭，室内放一盆水可缓解干燥。运动不宜大汗淋漓，散步、八段锦、舒缓瑜伽更为适宜；运动后少喝冰水，淡盐水、乌梅汤更能温和地补水补电解质。饮食方面，宜少辛增酸，以助收敛肺气，日常润燥可选雪梨、银耳、百合、白萝卜，搭配山药、莲子、毛豆健脾，润燥不伤胃。

扫除暑热，预防秋燥

“立秋时节，推荐一道家常汤菜——百合木耳炖冬瓜。”王梦迪介绍，它用冬瓜做主料，配上干百合、干黑木耳，可以再点缀几粒枸杞，少油少盐，清润而不寒凉，滋润不油腻，既能扫除夏天积攒的湿热火气，又能提前滋养肺部、预防秋燥。

作为主料，冬瓜的食养价值颇高。王梦迪介绍，冬瓜性味甘淡，略带微寒，归肺、胃、小肠、膀胱经，能有效清除“秋老虎”残留的暑热，缓解心烦口干；同时还可利水渗湿，排出长夏积于脾胃的湿气，改善身体沉重、大便黏腻不爽的问题，并能缓解肺热痰多、喉咙异物感等不适。辅料干百合，性味甘而微寒，归肺经和心经，可润肺养阴，改善秋燥引发的嗓子干痒、干咳少痰，同时清心安神，缓解秋天容易出现的烦躁、失眠和多梦。百合养阴而不壅滞，补中有清，滋而不腻，是润肺养阴、兼益脾胃的佳品。另一味辅料干黑木耳，性味甘平，归胃经、大肠经，润燥滑肠，可缓解秋燥引起的大便干结，同时还能温和健脾，尤其适合体虚便秘的人。三样食材搭配，冬瓜祛湿，百合、木耳润燥，湿燥双解、肺肠同调，不伤正气。

哪些人适合喝这道汤？王梦迪介绍，以下几类人群尤其适宜：苦夏后身体沉重、口苦长痘、大便黏腻的湿热体质；每到换季易咽干咳嗽、皮肤瘙痒的秋燥易感人群；经常熬夜上火、心烦焦虑、失眠多梦的朋友；平日喜食油腻、痰湿偏盛或血脂偏高，希望以清淡汤羹替代厚重油腻饮食者。此外，这道汤也是老人和儿童初秋温和调养、预防秋燥的不错选择。

当然，食养的关键在于因人而异，灵活调整。王梦迪提醒，以下几类人群需谨慎食用：脾胃虚寒，一吃凉食就胀气腹泻、常年大便稀软的人；阳虚怕冷，四季手脚冰凉、受风受凉容易腹泻的人；处于经期或孕期、体质偏寒的女性，不宜频繁大量喝汤；肾虚尿频的人，因为冬瓜利水作用较强，可能会加重小便频繁的问题。

如果体质有些特殊，还可以灵活调整配方。脾胃虚寒、易腹泻者，可以适当减少冬瓜用量，加上三四片生姜、三颗红枣和一小块铁棍山药同炖，用生姜中和冬瓜的寒性，山药帮助健脾护胃；干咳明显、肺燥较甚者，可酌情增加百合用量，再加入雪梨块，同时减少冬瓜的比例，以增强润肺止咳的效果；体虚气短、夏季消耗较大者，可以放5到8克太子参或3克黄芪，既能补气又不容易上火，在清润的同时补充肺气；糖尿病人群，建议保持原味，不加冰糖和红枣，注意百合含淀粉，适量食用为佳，不宜过多。

健脾祛湿，养阴润肺

“百合木耳炖冬瓜，做法简单，但选材有讲究。”王梦迪介绍，冬瓜选表皮白霜完整、手感沉实的老冬瓜，清热祛湿效果更好。百合优先选药用干百合，忌用蜜渍甜百合，糖分高容易生痰；鲜百合润燥力更强，但偏凉润，脾胃虚寒者要少吃。木耳选小朵、褶皱紧实的椴木黑木耳，胶质更丰富。

泡发预处理是第一步。干百合用冷水浸泡30分钟至变软，发黑腐烂的瓣要全部挑出；干木耳用冷水泡约1小时至完全舒展变软，剪去根部硬结，反复搓洗去除泥沙杂质。注意，木耳切勿久泡，以免滋生有害物质，泡好后焯水1分钟更安全。冬瓜的处理尤为关键，务必保留外皮，切成2到3厘米的厚方块——冬瓜皮祛湿消肿效果最佳，削皮会大幅削弱食疗价值；切厚块是为了炖煮时不易烂糊，能更好地保持口感和形态。

食材备好，便可下锅。锅中加足量清水，先放入百合和木耳，小火煮开后继续煲约15分钟，让两样耐煮的食材充分释放有效成分；再下入冬瓜，小火慢炖约20分钟，煮到冬瓜呈半透明状、软糯而不散即可关火。出锅时仅放少许食盐提味，滴一两滴香油便好，无需酱油、蚝油、鸡精和冰糖，以充分保留食材本味。

如果觉得费工夫，还有3种变通吃法：电饭煲懒人版，食材全部洗净下锅加水，开启煲汤模式，出锅加盐即可，食疗功效几乎无损；温养改良版，炖煮时加入生姜和红枣中和寒性，适合老人、小孩和胃寒人群；清炒快手版，少量底油翻炒木耳和百合，再加冬瓜焖5分钟，适合不爱喝汤的人群，清炒后润燥祛湿效果稍有减弱，但胜在快捷。

除了这道汤，王梦迪还推荐了两种立秋时令食材——

嫩毛豆，可健脾祛湿。推荐盐水煮毛豆，剪去毛豆两端以便入味，冷水下锅加盐和两片生姜，小火煮15分钟再焖10分钟。中医认为脾为生肺之本，若长夏湿气残留，入秋易痰多咳嗽，毛豆健脾利水，水煮无油炸，不助痰湿，正合时宜。

铁棍山药，温和平补，可作为贴秋膘的替代。将山药洗净，带皮上锅蒸20分钟，直接食用，有健脾养胃、补气养阴的功效，多数人群均可适量食用。



本文配图由AI生成

扫码观看更多精彩

我的健康故事

锻炼不需要理由

曹幸穗

我今年74岁，身体还算硬朗，每年例行体检的指标都正常。有人问我有什么养生秘诀，其实哪有什么秘诀，不过是几十年养成的生活习惯，一天天坚持下来罢了。

我的身体底子，是下乡插队那些年打下的。1977年考上大学前，我曾在当时广西百色行署下辖的东兰县（今属河池市）当了8年多插队知青，其中有3年担任生产队长。当队长必须带头干，身体不好根本撑不住。从那时起，我就有意识地锻炼身体。当时，知青点有个活动室，打乒乓球最方便，找个人就能对打。从插队到求学，从在南京农业大学教书再到来北京工作，这个爱好几十年都没断过。



图为曹幸穗在健步走。　本报记者　**王美华**摄

我这一辈子，所学、所思、所想，都离不开一个“农”字。我是国家培养的第一位农业史博士，接受过系统的现代农学、历史学、经济学训练，一直深耕于农业史领域。60岁那年，我办了退休，但单位返聘，继续从事科研工作至今，锻炼身体也没停下。

最近十多年，我主要从事农业文化遗产的调查研究，需要经常到全国各地去，没有打乒乓球的条件，我便改成每天走路。走路锻炼不用器械，不挑场地，不需结伴，也不必特意腾出整段时间。只要有点空闲，随时随地都能走起来。现在我用手机计步，每天基本固定走一万二千到一万四千步。根据手机的计步记录，十多年来，我走不够一万步的日子，加起来不超过10天。我给自己立了一条铁律：锻炼不需要理由。我个人的体会，要坚持每天锻炼是很难的，因为总能找到各种推脱的理由：今天太晒、今天一早坐飞机赶下午的会议、今天日程安排太满……总之，一旦给自己一个理由，开了一道口，就很难坚持下去了。因此，无论雨雪酷暑，我都照走不误。新冠疫情期间，管控最严时，我就从自己的书房走到楼层电梯口，来回一圈正好一百步，每天走一百二十圈，正好一万两千步。

我坚持走路，不光为锻炼身体，也为磨炼毅力。比如出差时，日程常常被安排得满满当当，回到宾馆往往已是晚上九十点。到了房间，我放下行李就出去，走一个半小时再回来。每到一个新地方，我先打听附近哪儿有公园，哪条路车少好走路。平日里，实在太忙时，一些碎片时间我也不放过——炒菜烧汤等待水烧开的十分钟，我也会在厨房来回走；会议作报告中间休息十五分钟，我就到会场外走几圈，代表们追着我提问，我便边走边答。我的原则很简单：能站就不坐，能走就不站。

因为走路，还出过不少趣事。前些年，有次我到南方一所党校讲课，赶上台风，雨下得很大。当时住的专家公寓，房间小走不开，好在院子里还能活动。我就撑着伞，挽起裤腿，在院子里来来回回走了一个多小时。两个门卫站在岗亭里一直看着我，等我走完步数回去时，他俩突然给我敬礼。他们说，在这儿值班好几年，从没见过谁冒着这么大的雨走这么久，就为完成每天的锻炼任务。日复一日地坚持，本身就是一种自律。这份自律延伸到工作中，我答应别人的事，就一定会按时按质完成。

当然，光靠走路还不够，睡眠和心态同样关键。我每天工作到将近夜里十二点，早上六点半自然醒，从不赖床。我知道晚睡不好，但身体早已适应了这样的节奏，一时改不过来。年轻人别学我，尽量早点睡。不过，我虽然睡得晚，睡眠质量却一直很好，躺下不到十五分钟就能睡着，整夜不醒，一觉到天明。心态上，我特别看重“忙而不乱、劳而不累”。事情多，排个优先序，一件一件做，不急不躁；遇到不顺心的，不往心里去，该做的事尽心尽力去做，做完就放下。所以再忙，心也不觉得累。

说到底，一个人的健康，不光是筋骨结实，更须心神安宁。养成良好的生活习惯，加上持之以恒的毅力，身体才能撑得起你想做的事。健康不是终点，而是支撑我们起居行事的保障。只要还能走，我便不会停下。愿与大家共勉——把坚持融入日常，时间就会给出最好的答案。

（作者为**中国农业博物馆研究员、农业农村部全球重要农业文化遗产专家委员会副主任委员**，本报记者**王美华**采访整理）

大运河畔运动热



近年来，江苏省宿迁市宿豫区持续优化运河沿线生态环境，精心打造了一批集健身、休闲、娱乐于一体的体育公园，让市民在家门口就能享受美好生活。图为8月4日，小朋友在宿豫区运河体育公园打乒乓球。

陈少帅摄（人民图片）

《医疗卫生强基工程中医药行动方案》发布

提升“家门口”看中医体验

本报北京电（**王琦琳**）国家中医药管理局近日举行专题新闻发布会，解读新出台的《医疗卫生强基工程中医药行动方案》。该方案由国家中医药管理局、国家卫生健康委等11部门联合制定印发，明确到2030年，在县级中医医院服务能力、基层人员配备、适宜技术推广、健康文化普及5方面实现提质升级，让城乡居民在“家门口”就能享有优质中医药服务。

国家中医药管理局医政司司长孟庆彬介绍，方案细化为7个具体行动、共25项重点任务，包括服务网络优化、服务能力提质增效、人才扩容培优、适宜技术深耕等。其中明确，要推动80%的乡镇卫生院和社区卫生服务中心掌握6类15项以上中医适宜技术，村卫生室和社区卫生服务站普遍掌握4类6项以上技术，充分发挥中医药“简便验廉”的特色优势。

基层中医药服务已具备较好基础。数据显示，截至2025年底，全国县办中医医疗机构覆盖率超过96%，基层中医馆覆盖率接近98%；99%的乡镇卫生院和社区卫生服务中心能够提供中医药服务，90%以上的社区卫生服务中心和乡镇卫生院已能开展6类10项以上中医适宜技术服务；中医类执业医师占基层医师总数1/5，中医诊疗量超过基层总诊疗量的1/4。

国家卫生健康委基层卫生健康司副司长陈凯表示，在已有基础上，下一步将重点改善中医馆、中医阁服务条件，扩大基层常见病、慢性病用药种类，依托县级中医院建设共享中药房。目前，紧密型医联体牵头医院已下沉派驻7700多名中医医师到乡镇卫生院和社区卫生服务中心提供服务，二三级中医院预留号源也将优先向基层开放。

地方实践已有鲜活经验。陕西省西安市人民政府副市长王征介绍，全市244个社区卫生服务中心和乡镇卫生院已实现中医馆全覆盖，建成445个中医阁，居民15分钟内即可获得中医药服务。82个中医馆达到省级旗舰条件，2025年基层中医诊疗服务人次占比达34%。

贵州省遵义市绥阳县人民政府副县长熊俊介绍，该县通过紧密型县域医共体，将中医疗法全面融入慢病管理。同时，创新推出分级诊疗积分管理制度，2025年医共体内部转诊2657例，同比增长390%，353名危急重症患者通过绿色通道得到及时救治。2025年，全县住院、门诊次均费用同比分别下降4.12%和6.55%。

山东省卫生健康委副主任、省中医药局副局长李明介绍，山东自2025年在全省范围内推进“中医生活化”，将节气养生、体重管理、慢病调理等标准化科普资源融入家庭医生签约服务，全省65岁以上老人和0—3岁儿童中医药健康管理覆盖率分别达到77%和87.9%。