

处暑时节煲一盅冬瓜薏米老鸭汤——

鸭香融薏米 汤清润秋初

本报记者 王美华



暑湿未尽,秋燥已生

“处，止也，暑气至此而止矣。”从字面看，“处”有停止、终止之意，但“处暑”并不意味着天气会立刻转凉。今年8月23日恰在末伏最后一天，此时太阳直射点继续南移，太阳辐射减弱，早晚逐渐转凉，但暑热消散需要一个过程，白天仍可能出现“秋老虎”，昼夜温差明显增大。与此同时，盛夏残留的暑湿尚未完全消退，秋季的燥气又开始显现，因此这一时期常呈现“暑、湿、燥并存，寒热交替”的复杂特点。

“处暑无三日，新凉直万金。”首都医科大学附属北京中医医院老年医学科副主任医师李然介绍，中医养生讲究“顺四时而适寒暑”，处暑的养生总原则为：清解余暑，勿过寒凉，健脾祛湿，滋阴润燥；起居上宜早睡早起，注意保暖防凉，保持情绪舒畅。

“四时俱可喜，最好新秋时”。处暑也是秋收的前奏，不少果树挂满累累硕果，田间大豆、玉米、花生等作物相继成熟，辛勤的人们在田野间忙碌，为丰收努力劳作。

处暑正处于由夏入秋的转折点，民间形成了一些颇具特色的食俗。其中，最有代表性的食俗当数吃鸭子。民间有“七月半鸭，八月半芋”的说法，古人认为农历七月中旬的鸭子最为肥美营养。北京人流行吃“处暑百合鸭”，江苏一带则有“处暑送鸭，无病各家”的习俗——邻里之间端一碗鸭菜相赠，互道平安。为什么处暑要吃鸭？李然解释，鸭肉性质偏凉，有滋阴补虚、养胃生津的特点。处暑时节暑热未尽、秋燥初起，正需要“既清余热，又防秋燥”，鸭肉凉而不寒、补而不燥，恰好契合这一时令需求。

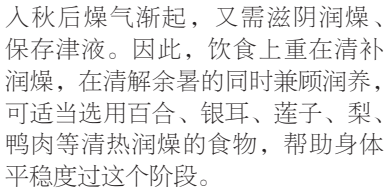
在福州，处暑时节还有吃龙眼配稀饭的习惯——夏天炎热耗散气血，龙眼偏温性，能补益心脾、调养气血；稀饭柔和易消化，可中和龙眼的温燥。此外还有“白丸子”，即糯米粉搓成小粒煮汤，清甜可口。沿海地区处暑前后常逢开渔——夏季休渔期结束，渔民们举行盛大的开渔仪式，千帆竞发、祭海祈福，迎接鱼虾满舱的丰收季。

“这些习俗都体现了‘顺时而食’的智慧，就是根据自然气候的变化选择合时宜的食材。”李然提醒，处暑时节暑气未退，仍需防热；长夏湿气尚存，要注意顾护脾胃；



本文配图由AI生成

“疾风驱急雨，残暑扫除空。”8月23日，当太阳到达黄经150度，我们迎来二十四节气中的第十四个节气——处暑。此时节，暑气渐消，秋意初萌，阳光透亮，秋水如镜，天上的云舒展得高远而淡薄。田野间稻浪翻金，棉铃吐絮，瓜果在日渐凉爽的夜风里攒足糖分，万物从繁盛的热烈悄然转向成熟的丰盛。



清中有补,补而不腻

处暑时节，一道冬瓜薏米老鸭汤尤为经典，它清润温补，既可清解体内残余的暑湿，又能补益津液、缓解秋乏。李然介绍，这道汤以老鸭、冬瓜、薏米为主要食材，佐以生姜、陈皮、山楂，汤清而润，清中有补、补而不腻。

以鸭肉入膳的食疗传统，由来已久。李然介绍，中医认为，鸭肉味甘、咸，性寒凉，归脾、胃、肺、肾经。鸭子属于水禽，鸭肉补而不燥，尤其适合处暑前后食用。现代营养学也证实，鸭肉富含优质蛋白质、B族维生素及铁等营养成分。冬瓜性微寒，味甘淡，归脾、肺、小肠经，能清热利水、利尿消肿，其水分充足、口味清淡，与鸭肉同炖可化解肉汤的油腻感，有助于清解体内残余的暑热。薏米即薏苡仁，《神农本草经》将其列为上品，称其“久服轻身益气”，后世本草进一步强调其甘淡渗湿、健脾的特点。中医认为，薏苡仁性凉，味甘、淡，归脾、胃、肺经，有利水渗湿、健脾止泻、清热排脓之功效。几种食材搭配，既可清化残余的暑湿，又可预防初现的秋燥，还能健运脾胃。

哪些人适宜饮用这道汤？李然表示，以下几类人群尤为适宜：处暑后仍觉口干咽燥，同时又有食欲欠佳、身体困重、容易疲倦的人；平时工作劳累、睡眠不足，经过一个夏季消耗明显、希望入秋做温和调养的人；湿热体质者，常感身体困重、易上火、大便黏滞者；入夏后食欲差、疲惫乏力的“苦夏”人群。

“食养属于日常调养，不能替代正规的疾病治疗。”李然提醒，痛风或高尿酸血症人群不宜大量饮用长时间熬煮的浓肉汤；有肾脏疾病、需限制钠或液体摄入者，应遵医嘱控制汤量和盐量；孕期若希望长期食用薏苡仁等药食两用食材，建议先咨询医生。

此外，专家提醒，中医食养强调“因人制宜”，并不是人人都适合完全照搬原配方。脾胃虚寒者平时比较怕冷、大便稀溏，不宜过多食用冬瓜和薏米，可将生薏米改为炒

薏米，适当增加山药，再多放几片生姜，使整体性质更加平和。秋燥明显者，表现为口鼻干燥、干咳少痰、大便偏干，且没有明显身体困重、舌苔厚腻等“湿”的表现，宜减少薏米用量，加入鲜百合、莲藕等食材，更偏重养阴润燥。阴虚内热、湿热未清者，除口干咽燥、手足心热外，兼有身体困重、舌苔薄腻等表现，说明暑湿余邪未尽，可在保留薏米清热祛湿的基础上，加入百合、玉竹同炖，以养阴清肺、兼顾清化。

顺应时令,灵活调养

“一碗冬瓜薏米老鸭汤，功夫在细节。”李然介绍，选材、处理、火候，样样都要用心。

以普通家庭3至5人份为例，可以准备老鸭半只（约700至800克），优选肉质结实、来源可靠的麻鸭或两年以上的老鸭，补而不燥；冬瓜500至600克，以表皮完整、瓜肉紧实为宜；薏米40至50克。再备生姜3至4片、陈皮一小片、山楂1至2颗，可按口味增减。生姜能去除鸭肉的腥味，其辛温之性又可稍稍制约冬瓜、鸭肉、薏米整体偏凉的属性，使这道汤“清而不过寒”；陈皮芳香理气、健脾和胃；山楂消脂解腻、促进消化。不过，陈皮、山楂少量即可，以免掩盖食材本身的清香。

食材处理与炖煮顺序同样关键。薏米需提前浸泡2小时左右，这样更容易煮透。鸭肉切块后冷水下锅，焯去血沫，捞出洗净；若鸭子偏肥，可去掉鸭皮与明显脂肪，使汤更清

爽。将焯好的鸭肉、薏米、生姜、陈皮一同放入砂锅，加足量清水，大火煮开后转小火，慢炖约60分钟。最后再放入切好的冬瓜，继续炖20—30分钟，待冬瓜熟而不烂、呈半透明状，出锅前少量加盐调味即可，不建议加浓汤宝、鸡精、火腿、腊肉等，以免增加盐分与脂肪。需要注意的是，冬瓜切块不宜太小，以免久炖散烂；冬瓜不宜过早与鸭肉同炖，否则肉质过度软烂，清香味与口感都会受影响。

李然提醒，家庭炖汤不必追求汤色发白，长时间大火火化脂肪反而容易增加脂肪摄入，“吃肉、吃菜、适量喝汤”远比只喝一碗浓汤更健康。时间紧迫时，可选用电压力锅，鸭肉、薏米、生姜先行压制20至25分钟，泄压后加入冬瓜续煮8至10分钟；或做成小锅版，选一两个鸭腿，搭配少量冬瓜与薏米，同样清润适口，更适合现代家庭。

除了老鸭汤，莲藕和梨也是此时的应季之选。李然介绍，处暑前后莲藕上市，鲜藕清脆多汁、清热生津；入秋后宜由凉拌转为熟食，清炖或做成少油少盐的莲藕排骨汤皆可。藕藕口感温润，对外暑后口干、胃口欠佳者尤其适宜。秋燥渐起，梨是典型的润燥食物，身体无恙者直接鲜食即可；若平素胃寒、食凉易不适，可煮熟，或与百合、银耳、少量冰糖同煮成梨汤，以滋阴润肺、养胃生津。

“一碗时令汤羹固然有益，但处暑养生的真意，在于顺应天地由夏入秋的节奏。”李然提醒，此时既不宜贪凉饮冷，也不宜过早开始进补。顺应时令的流转，结合自身体质灵活调整，才是处暑养生的关键。

延伸阅读

薏苡明珠

人们熟知的薏米，也叫薏苡仁，藏着一个流传千年的典故。

《后汉书·马援传》记载，东汉名将马援南征交趾时，当地山林湿热蒸郁，瘴气弥漫。他经常食用薏米，发现其不仅能令人身轻气爽、心境清明，还能有效抵御瘴疔之气。

南方薏苡果实硕大，马援班师时便特意载了一车，打算引种推广。不料马援去世后，朝中有人上书诬告，称他运回的并非薏苡仁，而是

明珠珍宝。因薏苡仁圆润莹白，酷似珍珠，一场冤案由此而起。光武帝震怒，马援家人惊惧，竟不敢将灵柩运回祖坟安葬，只得草草葬于城郊。后经家人数次上书陈情，冤屈终得昭雪。

这便是“薏苡明珠”“薏苡之谤”的由来，后世常用来比喻无端遭受诬陷。后世文人常引用这个典故，例如，白居易写有“薏苡谗忧马伏波”诗句。



近日，国家中医药管理局举行发布会，介绍中医药养生保健知识。

“正值夏秋换季，密闭空调环境加上通风不足，容易形成呼吸道疾病传播条件。”首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，中医药防治传染病历史悠久，其原理并非直接针对病毒，而是抓住核心病机，实现辨证治疗。

感染呼吸道疾病后，如何选用中成药？刘清泉建议，风寒袭表型，表现为发热不明显但怕冷怕风，伴有身痛咽痛、咳嗽、流清涕，在空调房中症状加重，可选用解表散寒类中成药；风热犯表型，表现为发热明显，但身痛和怕冷不显著，稍有怕风，咽喉疼痛、乏力，可选用疏风散热、宣肺止咳类药物；湿热困表型，表现为低热反复，午后加重，头昏沉如裹，四肢酸重，食欲差、恶心，口中黏腻，大便黏滞，可选用化湿解表类药物。

刘清泉提醒，患者应在医师指导下合理用药，体质敏感者需咨询专业医师；发病早期应及时干预，有助于缩短病程。此外，出现发热等症状时，应及时戴口罩。如果居家病情加重、高烧48小时内未缓解，尤其老年人及免疫功能低下者，务必及时就诊。

开学季将至，校园聚集性疫情风险上升。中国疾控中心病毒病所应急办主任、研究员陈操提醒，防控需学校、师生和家长协同。学校方面，应严格落实健康监测，坚持晨午检、因病缺勤登记追踪和复课证明查验，发现异常及时报告处置；严格通风消毒，开学前对教室、宿舍、食堂彻底清洁通风，开学后保持日常通风，并对门把手、课桌椅等高频接触部位加强消毒；严格饮食管理，把好饮用水和食堂卫生关；严格风险管控，清除校园积水和垃圾，持续将蚊媒密度控制在安全水平。同时加强健康教育，严防聚集性疫情。师生应如实报告健康状况，出现发热、咳嗽、呕吐、腹泻等症状时居家休息，不带病上课，一旦发生疫情，积极配合流行病学调查，实施隔离和消毒等措施，共同防止疫情在校内扩散。

此外，针对长夏时节的个人养生，专家也给出调护建议。江苏省中医院主任医师、消化内科主任徐陆周介绍，长夏暑湿偏重，脾胃功能减弱，食欲易下降；但出汗增多使身体消耗增加，饮食宜“清补”，既清淡营养，又清热解暑。日常可适当吃苦味食物，如苦瓜、莲子心、苦菊等，若能清泄暑热、开胃醒脾，但其性偏凉，脾胃虚寒者不宜多食，每周一两次即可。同时，长夏湿气重，宜在膳食中加入薏米、扁豆、赤小豆、茯苓、山药、冬瓜等健脾利湿之品，这些食材性味平和，有助排出湿浊而不伤脾胃。此外，酸甘搭配也很重要，酸味收敛生津，甘味补益和中，比如用酸梅、甘草、冰糖熬制的酸梅汤，酸甜可口。夏季饮食虽较秋冬清淡，但仍需保证蛋白质摄入，可选用鱼、鸡肉、豆腐、鸡蛋羹等易消化的蛋白，烹饪以蒸、炖、煮、凉拌为主，少油少盐，避开油炸烧烤。

针对长夏浑身沉重、大便黏腻，北京市昌平区天通苑南社区卫生服务中心医师杜棚名介绍，这是中医说的“湿性重浊黏滞”之象，湿气的根源在于脾，脾主运化水湿，若外界湿气过重或脾功能减弱，水湿便停滞体内，轻则困倦头昏，重则关节酸楚、浮肿。因此，祛湿的关键在于健脾，脾运得健，湿浊自去。可从3方面协同调理：一是改善环境，减少外湿侵袭。晴天早晨开窗通风，雨天关窗防潮，空调可设为除湿模式，同时勤换晒床品，保持居室干爽。二是晨起按揉脾经，激发其运化之力。沿小腿内侧从内踝尖向上推按至膝内侧，重点揉按三阴交、地机、阴陵泉，每次约1—2分钟，以局部酸胀为度，早晨脾胃经气最旺，此时按摩效果尤佳。三是午后适度运动，以微汗为度，让湿浊通过汗孔透出，避免全天待在空调房中；出汗后待汗收再入空调间，既排湿又防受凉。

我国首个预防急性高原病药物 获批上市

本报拉萨电（记者鲜敏）近日，经国家药品监督管理局严格审评审批，由西藏自治区人民医院牵头研究的乙酰唑胺缓释胶囊正式获批上市，成为国内首个获批具有预防急性高原病适应证的药品。

据了解，乙酰唑胺缓释胶囊属于碳酸酐酶抑制剂，通过调节人体酸碱平衡、优化呼吸状态、提升机体血氧水平，改善人体对高原低压缺氧环境的适应能力，从源头降低急性高原病发病风险，减少头痛、胃肠道不适、头晕等高发相关症状的发生。

据介绍，该药物Ⅲ期临床试验由西藏自治区人民医院副院长、西藏

高原医学研究所所长格桑罗布教授团队牵头制定临床试验方案，研究采取“平原—高原”分段实施策略，合作单位航天中心医院负责平原参与者筛选入组，随后在西藏高原地区完成核心临床试验。

结果显示，与安慰剂组相比，用药组急性高原病发生率显著降低，其中，中重度急性高原病发生率显著下降14.6%，为制定适合中国乃至亚洲人群的高原病预防策略，提供了重要循证医学依据。

该药品的获批上市，结束了我国无专门预防急性高原病专用药的历史，进一步丰富了高原医学防治手段。

中丹共话慢病防控新生态

本报电（记者陈静文）近日，由丹麦王国驻华大使馆、重庆市卫生健康委员会联合主办的“驱动改变 健康城市”中丹慢病防控圆桌会在重庆举办，围绕体重管理、多病协同、基层慢病提质、体卫融合、数字健康等议题深入研讨。

“预防肥胖症、糖尿病等严重慢性疾病，是当今时代的一大公共卫生挑战。”丹麦驻华大使孔墨客表示，丹麦和中国在医疗健康、生命科学、可持续城市发展及科学研究等领域拥有深厚合作基础。依托“驱动改变 健康城市”等项目平台，各方将携手营造更加健康的社会环境，在慢性疾病发生之前将其有效防控于未然。

基本公共卫生服务项目基层糖尿病防治管理办公室主任贾伟平教授在专题报告中提出，新时代慢性病防控要打破传统单一病种诊疗局限，构建整合型慢性病管理体系，探索多病共管的协同发展路径，推广主动健康管理模式，同时应用数字化技术赋能基层防治管理。

会上发布的《运动防慢病，轻盈享健康——“健康运动”行动倡议》，面向全人群、全生命周期，针对儿童青少年、老年人及慢病患者等重点人群分类制定科学运动准则，倡导同伴互助、吃动平衡，配合医学干预实现慢病综合管控。具体而言，18至64岁成年人每周应进行150—300分钟中等强度或75—150分钟高强度有氧运动，以及2—3次抗阻运动以锻炼肌肉力量；儿童青少年每天应进行不少于60分钟的中高强度身体活动，每天视屏时间累计不超过2小时。

据悉，“驱动改变 健康城市”项目致力于推动健康公平。为响应国家“健康驿站”建设相关倡导，打造群众身边的科学减重和健康管理服务平台，提供免费体重筛查与科普体验的“轻盈小屋”已在全国30个省（区、市）159个城市落地超1100个；“轻盈巴士”2026年计划走进200座城市，开展240天巡回科普，预计为5万人提供体重健康筛查服务。

健康视线

坚守岗位 迎接“中国医师节”

今年8月19日是第九个中国医师节，全国的卫生健康工作者是人民生命健康的守护者，更是推进健康中国建设的主力军。

8月18日，在江苏省扬州市江都妇幼保健院，医生为婴幼儿进行发育行为能力、心肺、视力等方面的体检，在岗位上迎接中国医师节。

任飞摄（人民图片）



夏秋换季，如何防治呼吸道传染病

本报记者 王美华