

秋分时节煲一锅山药党参猪肺汤——

寒暑平分处 肺脾共养时

本报记者 王美华



昼夜均分，寒暑相平

“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”秋分这天，太阳几乎直射赤道，全球昼夜等长。此后，太阳直射点逐渐南移，北半球白昼渐短、黑夜渐长，天气由凉转寒；南半球则相反。我国幅员辽阔，南北入秋深浅不同，华南可能暑热未消，华西等地常有秋雨绵绵，但总体秋高气爽，昼夜温差加大，晨昏凉意已十分明显。

“春种一粒粟，秋收万颗子。”秋分前后，我国多地进入秋收、秋耕、秋种的大忙时节。南方部分地区晚稻正灌浆结实，长江流域、黄河流域及新疆等棉区棉田吐絮；东北、华北等地大豆摇铃，花生、玉米陆续成熟收获；北方冬小麦进入适播期，田间犁铧翻土，播下来年第一粒麦种。自2018年起，秋分日又设为中国农民丰收节。稻浪金黄、瓜果满园，广袤大地以最丰盛的色彩，回应一季辛劳。

秋分之时，天高云淡，令人诗兴大发。谢逸以“金气秋分，风清露冷秋期半。凉蟾光满，桂子飘香远”，点出月圆桂香的清冷空气；元稹笔下“云散飘颻影，雷收振怒声”，云散雷收，天地归于静肃，自有一派澄明安宁；杜甫客居夔州，一句“秋分客尚在，竹露夕微微”，旅居未归、竹露微凉，漂泊惆怅尽在其中；贾岛静夜会友，“漏钟仍夜浅，时节欲秋分”，写出秋夜清静、泉声入耳的闲适况味。诗人们或感时，或怀人，把秋分的清寒与丰盈，写得余韵悠长。

秋分前后，各地食俗不一，多兼具时令风味与养生巧思。桂花应秋而开，可入蜜、蒸糕、酿酒、制桂花鸭，桂花辛温芳香，有助暖胃醒脾。“秋风起，蟹脚痒”，秋分前后，蟹黄和蟹膏日渐饱满，“九月团脐十月尖”，不少地方迎来吃蟹时节。不过，螃蟹性寒，食用时可搭配姜醋、紫苏等，以温制寒、以香化腥。在岭南地区，有“吃秋菜”的习俗，“秋菜”是一种野苋菜，和鱼片同煮，做成“秋汤”，民谚说“秋汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老少，平安健康”，有祈求家宅安宁、身体健康的寓意。

“秋分时节，养生原则可概括为‘养收、润燥、补肺’。”首都医科大学附属北京中医医院消化疾病诊疗中心副主任医师王思玉介绍，此时宜养阴润肺、兼顾温中。肺为娇脏，喜润恶燥，秋燥最易伤肺，但秋分后燥邪已带寒，寒凉之品易伤及脾胃，宜以温润为主。同时，秋分后寒气渐增，人体腠理逐渐闭合，肺气虚弱者易受风邪侵袭，应注意益气固表、增强卫外功能。此外，秋主“收”，人体阳气渐向内敛，情志上易生“悲秋”之感，宜收敛神气、宁心安神，并早早早起，以静养收。

清补平和，益气养阴

秋分时节，暑退凉生，阴气渐盛，燥与寒交织，肺脾易受侵扰，不少人会出现口干、咽干、皮肤干等不适。王思玉提醒，此时饮食宜

润燥养肺、平补脾胃，山药党参猪肺汤甘温平补，尤宜益气养阴。这道汤整体清补平和，润而不腻，在岭南地区尤为盛行，是民间秋季调理肺气的常用汤品。

作为这道汤的主要食材，猪肺性平味甘，入肺经，能补肺虚、止咳喘，是中医“以脏补脏”的典型运用。山药性平味甘，归脾、肺、肾经，能补脾养胃、生津益肺、补肾涩精，特点是补而不滞、不寒不燥、滋而不腻。党参性平味甘，归脾、肺经，擅长补中益气、健脾益肺，补气之力比较平和，尤其适合长期调补。汤中可加入蜜枣或生姜：蜜枣性温味甘，能补中益气、养血安神；生姜性温味辛，能温中散寒、化痰止呕，还能减轻猪肺的腻味。这些食材一起煲，平、温、甘、润相互配合——猪肺直接补肺，山药通过健脾来益肺，党参益气固表，蜜枣和生姜调和脾胃、帮助运化，达到肺脾同补、气阴兼顾、补中有通的效果，润而不寒、温而不燥，不伤正气。

哪些人适合喝这道汤？王思玉介绍，以下几类人群尤其适宜：肺气虚弱者，表现为气短乏力、说话声音低、咳嗽无力、平时怕风、容易感冒；脾肺两虚者，表现为食欲不振、腹胀便溏，同时伴有咳嗽气短；气虚、卫表不固者，表现为自汗怕风、易患过敏性鼻炎或感冒。

“这道汤的配伍并非一成不变，要满足不同体质的需要，须适当增减调换食材。”王思玉提醒，以下几类人要慎用：感冒初期、表证还没有解除的人，不宜滋补；湿热内盛，表现为舌苔黄腻、口苦口黏、大便黏滞不爽的人；实热便秘者，因为山药有收涩作用，不宜单独大量服用；阴虚火旺者，表现为五心烦热、盗汗、舌红少苔。此外，体质偏虚寒、畏寒肢冷、大便溏稀的人，可以加生姜5—7片，或加桂枝3克来温通阳气；体质偏阴虚燥咳、干咳少痰、咽口干燥的人，可以加百合15克、南杏仁10克，增强润肺止咳的作用；气虚自汗明显的人，可以加黄芪20克、白术12克、防风6克，这相当于合用了玉屏风散的意思，增强益气固表的效果；脾虚湿盛、食欲差、腹胀、舌苔白腻的人，可以加茯苓15克、陈皮6克来健脾化湿，并减少蜜枣用量，以免助湿。

润燥补虚，顺时而食

“山药党参猪肺汤，讲究‘润、补、清、和’。”王思玉介绍，选材上，猪肺要挑新鲜、色泽淡红、质地有弹性、表面不黏手的，暗红发黏或有异味者不宜；山药以河南焦作所产的怀山药为佳，条长质坚、粉性足，削皮后白净少黑点；党参以条粗壮、质柔润、断面黄白、嚼之回甜者为上；蜜枣选肉厚核小、无虫蛀的，既能调和药香，又能补益脾胃。

预处理同样不能马虎。猪肺要彻底清洗，可将猪肺气管对准水龙头反复灌水冲洗，挤出血水泡沫，直到血脉排尽、肺叶转白，再切小块，入无油锅干炒，炒至水汽收干、表面微黄，去其腥膻，也让汤色清亮不浊。山药去皮切滚



刀块，浸盐防水氧化；党参洗净切段；蜜枣冲去浮尘。若用干山药，提前温水泡软，但鲜品更清润。

备好料，便可开火。砂锅瓦煲为佳，一次性加足热水，放入猪肺、党参、蜜枣，大火煮沸后撇净浮沫，转小火加盖慢煲约1小时，再下山药，继续炖30至40分钟。盐要出锅前再放，早放易使蛋白质收紧，鲜味不易释出。小火久炖，山药中的多糖、党参中的皂苷等有效成分慢慢溶出；火候足则汤味醇厚，补肺健脾之力方显。

如果买不到猪肺，可用猪瘦肉或排骨替代，补肺之力稍逊，仍能益气健脾；若无党参，可用黄芪15克代替，黄芪长于补气固表，但益气生津之力不及党参，汤方功效略有变化；如果想更省事，可做山药党参瘦肉汤，瘦肉半斤、山药30克、党参15克同炖，功效相近，补肺之力稍弱。

“秋分食养，重在顺时，润燥与补虚并行，家常汤羹就是良方。”秋分时节，王思玉还推荐了两种应季食材——荸荠和南瓜。

荸荠，又称马蹄，秋分前后陆续上市，素有“地下雪梨”的美誉。其性寒味甘，归肺、胃经，能清热生津、润肺化痰，尤宜秋燥引起的口干咽干、干咳少痰、心烦口渴。生食清脆甘甜，熟食则可煮汤、煮粥、炒菜，润燥而不滋腻。需注意的是，荸荠性偏寒凉，脾胃虚寒者不宜多食，煮熟后食用更为温和。

南瓜，性温味甘，入脾、胃二经，能补中益气。南瓜富含果胶，有助于保护胃黏膜。秋分后天气转凉，一碗南瓜粥细腻顺滑，暖胃又暖心。



扫码
观看视频

夏秋换季期是儿童传染病高发时段，手足口病是困扰家长和孩子的常见病之一。不少家长误以为它只是“手脚长小疹子”的轻微小病而没有重视。实际上，该病由肠道病毒感染所致，传染性极强，传播途径多样，低龄儿童普遍易感，少数重症病例还可能引发并发症，威胁身体健康。

近日，中国疾控中心提醒，手足口病防控重在提前阻断传播，而非病后治疗。只要精准切断传播途径，落实科学防护措施，就能有效守护儿童健康。

手足口病怎么传播

1. 消化道传播（粪口途径，核心传播方式）

这是肠道病毒最主要的传播渠道。感染病毒的孩子，粪便中会携带大量病毒，且排毒时间可持续数周。若孩子便后未及时洗手，或家长护理后未消毒，病毒就会附着在双手及餐具、玩具、门把手等物品表面。孩子接触被污染的物品后，或食用被污染的食物、生水，病毒就会侵入体内引发感染。

2. 密切接触传播（高发日常传播方式）

患者的唾液、鼻腔分泌物、皮肤疱疹液中含有大量活性病毒。儿童共用毛巾、水杯、玩具、衣物，或直接接触患儿皮疹、唾液，都可能感染病毒。在幼儿园、游乐场等儿童聚集场所，极易出现交叉感染和聚集性疫情。

3. 呼吸道飞沫传播（最隐蔽传播方式）

患儿咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫会携带病毒悬浮在空气中，健康孩子近距离吸入即可感染。密闭、拥挤、通风差的室内环境，会大幅提升飞沫传播的风险。

如何切断传播链条

1. 勤洗手
手是肠道病毒的主要传播媒介，家长应督促孩子在饭前便后、外出归来、接触公共物品后，使用流动水配合洗手液按七步洗手法洗手，时长不少于20秒，纠正吃手、揉眼等不良习惯。免洗洗手液仅可应急，不能替代流动水洗手。家长护理孩子、处理污物后同样需要做好手部清洁。

2. 做好通风和环境消杀
日常对餐具煮沸消毒，玩具、门把手等高频接触物选用含氯消毒剂擦拭，暴晒处理织物；居室、教室每日通风2—3次，每次不少于30分钟，保持室内干燥通风，减少病毒在密闭环境的扩散。

3. 患儿尽量居家
高发季节，尽量少带儿童前往密闭的人员密集场所；学校落实晨午检，发现学生出现发热、出疹、口腔溃疡等症状时，及时送医，严禁带病返校。患儿需居家隔离，待症状完全痊愈后方可返回返校，避免持续传播。

4. 及时接种疫苗，守住重症底线
EVA71灭活疫苗可有效预防该型病毒所致重症手足口病，建议6月龄—5岁儿童尽早全程接种。该疫苗不能覆盖全部肠道病毒血清型，接种后仍需坚持落实日常防护措施。

避开常见防控误区

家长需重点规避以下认知误区：
误区一：只有手脚出疹才是手足口病
部分患儿仅出现口腔溃疡、发热咽痛，无手足皮疹，但同样具有传染性，需及时排查。

误区二：患病一次即可终身免疫
常见的导致手足口病的肠道病毒有20余种，感染一种仅对该型别免疫，儿童仍可反复感染，需常年做好防护。

误区三：轻症无需就医
轻症可自愈，但若孩子出现持续高热、精神萎靡、肢体抖动、频繁呕吐等症状，属于重症前兆，需立即就医，切勿拖延。

中国疾控中心提醒，手足口病可防可控，无需过度紧张，但不可麻痹大意。家校联动，做好手部防护、环境消杀、通风隔离、疫苗接种，坚守每一项防控细节，就能有效阻断肠道病毒传播，守护儿童平安健康。

中国疾控中心发布提示——

手足口病进入高发期，这样预防别大意

本报记者 王美华

国家卫生健康委、国家中医药局印发通知

进一步加强罕见病防治工作

本报电（申奇）近日，国家卫生健康委、国家中医药局联合印发《关于进一步加强罕见病防治工作的通知》，聚焦罕见病综合防治体系和能力建设，从源头预防、诊疗体系建设、诊疗能力提升等多方面出台细化举措，持续提升我国罕见病规范化防治水平。

通知要求，到2026年底前，各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团均应当至少依托1家省属及以上医院开设罕见病门诊，辖区内300万人口以上地市均需至少1家医院开设罕见病门诊，并实现省级罕见病医疗质量控制中心设置全覆盖。

通知明确，要深入实施优生优育服务基本公共卫生服务项目，做好孕前优生健康检查工作，孕前检查发现有遗传病家族史、不良生育史高风险夫妇的，要加强咨询指导和追踪随访，确保孕期接受产前筛查和产前诊断。有条件地区针对单基因遗传病、罕见病高风险人群探

索开展孕前筛查。

同时，要进一步加强产前筛查管理，提升出生缺陷和罕见病排查识别能力，引导高风险人群及时进行产前诊断，规范提供遗传咨询服务，从源头减少出生缺陷和罕见病发生。

在优化罕见病诊疗资源布局方面，通知明确，鼓励有条件的医疗机构积极推进罕见病房建设，通过多学科诊疗、中西医协同等方式提供罕见病诊疗服务。

通知要求，总结推广罕见病防治技术方案。各有关机构依托国家科技重大项目、生物医学新技术临床研究和临床转化应用等，推进出生缺陷和罕见病预防、筛查、诊断、治疗等技术创新。加强中西医结合攻关，总结推广中西医结合诊疗方案。积极推动人工智能技术在辅助出生缺陷和罕见病诊断领域的研究应用。推进基因检测在罕见病诊疗中的规范应用。

健康视线

日前，安徽省芜湖市繁昌区第八届全民健身运动会自行车骑游比赛在孙村镇山地自行车户外运动基地开赛，100多名自行车运动爱好者分组参赛。

近年来，繁昌区持续加强体育基础设施建设，通过举办形式多样、内容丰富的大众赛事活动，推动全民健身和全民健康深度融合，提高群众的运动健身意识，让更多人享受运动乐趣。

肖本祥摄（人民视觉）

