

寒露时节煲一锅石斛山药百合猪骨汤——

露寒凝秋燥 汤润养肺阴

本报记者 王美华



“寒露惊秋晚，朝看菊渐黄。”10月8日，当太阳到达黄经195度，我们迎来二十四节气中的第十七个节气——寒露。此时节，秋浓夜凉，枫炉渐染，柿橘垂黄，鸿雁南飞成行，稻谷归仓，秋种正忙。草木由葱茏转向斑斓，天地间尽染一年中最浓烈的秋光。

露寒将凝，岁物丰成

“露气寒冷，将凝结也。”寒露是秋季的第五个节气，也是二十四节气中首个带有“寒”字的节气，标志着气候由凉爽向寒冷过渡。此后，昼夜温差持续拉大，正所谓“一夜凉寒一夜秋”。我国幅员辽阔，北方已入深秋，虽蝉噪荷残，但菊花盛开、层林初染，别有一番秋日景致；南方多地刚入秋不久，红黄交织，俏丽多姿。

“一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。”万物荣枯有时，山川风物各异，让无数文人墨客文思泉涌。“湖上风来波浩渺。秋已暮、红稀香少。水光山色与人亲，说不尽、无穷好。”宋代词人李清照笔下，秋意将阑，花稀香淡，而水光山色依旧与人相亲，道不尽无穷美好。“袅袅凉风动，凄凄寒露零。兰衰花始白，荷破叶犹青”，白居易的《池上》以兰衰荷破、叶犹含青的寥落景象，寄寓时光流逝之叹。“新开寒露丛，远比水间红”，韩愈把木芙蓉与水芙蓉做对比，盛赞木芙蓉不惧晚秋清寒，独秀于秋。

寒露一到，广袤的田野进入秋收、秋种、秋管的大忙阶段。北方正抢收玉米、大豆，颗粒归仓的欢欣与播种冬小麦的期盼交织；南方单季晚稻成熟，开始收割；棉农也趁晴采摘最后一茬棉花，农谚云“寒露不摘棉，霜打莫怨天”，道尽了与天争时的紧迫。田间地头一派忙碌，丰收的喜悦在秋风中流淌，也为来年孕育新的希望。

寒露前后正值农历九月，漫山菊花盛放，灿若云霞，织就秋日独有的烂漫景致，农历九月也因此得名“菊月”。菊花不仅可供观赏，还能清热解毒、明目祛风。千百年来，国人爱菊、种菊、赏菊，还将菊花

融入饮食：油润鲜甜的菊花肉、清鲜爽口的菊花过桥米线、醇厚绵长的菊花酒，无不令人唇齿留香。寒露与重阳时序相近，古人登高赏菊、品菊花茶、饮菊花酒、佩戴茱萸，既能舒展心绪、陶冶情志，也蕴含着芳香化湿、防疫避秽的古老生活智慧。

“寒露的核心气候特点是‘燥邪更甚，兼夹寒邪’。”首都医科大学附属北京中医医院疼痛科副主任医师陈平介绍，秋分时燥邪偏温，到了寒露，秋燥渐转为凉燥，冷空气频繁南下，寒与燥相合，最易伤肺胃之阴，脾胃也易因受冷而虚寒、纳差或胃痛复发。因此，养生重在滋阴润肺、温阳健脾，一方面固护津液，饮食以温润为主，可适当多吃梨、银耳、百合、山药；另一方面护住阳气，不可再贪凉。俗话说“白露身不露，寒露脚不露”，足部保暖尤为重要，切勿赤脚，以防“寒从足生”。

滋阴润燥，顾护脾胃

寒露前后，各地食俗既取时令风味，又暗含养生巧思。陈平介绍，北方流行“寒露吃芝麻”，芝麻可润肠通便、健胃保肝，常见吃法有芝麻酥、芝麻糕、芝麻饼等。江南螃蟹此时黄满膏肥，蒸蟹时佐以姜葱、紫苏或黄酒，既顺应节令，又可借佐料辛温之性以解蟹寒、养脾胃。有的地方还流行喝“寒露茶”，以寒露前三天到后四天采的“正秋茶”为秋茶上品，它比春茶耐泡，又无夏茶苦涩，入口甘醇清香。

“寒露食养，贵在滋阴润燥、顾护脾胃。”陈平说，此时不妨试试一道应景汤品——石斛山药百合猪骨汤。这道汤清润甘醇，滋阴润燥而不滋腻，正合寒露养阴顾脾之需。

据介绍，石斛性微寒、味甘，归胃、肾经，能益胃生津、滋阴清热，尤其适合秋燥伤阴、胃阴不足的人。山药性平味甘，归脾、肺、肾经，能补脾养胃、生津益肺、补

肾固精。百合味甘性微寒，入肺、心经，能润肺清心、收敛耗散的肺气。猪骨性平、味甘咸，入脾、胃、肾经，能补虚弱、润肌肤、滋阴填髓；它富含骨胶原与油脂，也能让汤的口感更醇厚。这些食材经文火慢炖，能滋阴润燥、健脾益肺、清心安神。

哪些人适合喝这道汤？陈平介绍，以下几类人群尤其适宜：肺胃阴虚体质者，表现为平素口干咽燥、干咳少痰或无痰、皮肤干燥、大便偏干；久坐办公、经常熬夜，容易耗伤阴津的人群；换季时容易出现“五心烦热”（手足心热、心烦）、咽喉不适的人群等。

“这道汤的配比并非一成不变。要满足不同体质的需要，食材可以适当增减、调换。”陈平提醒，以下几类人群需谨慎食用：脾胃虚寒者，体内湿气重、舌苔厚腻者，不宜直接大剂量滋阴。若体质偏寒湿，可在原方中加入几片生姜或少许陈皮，以行气化湿、醒脾和胃，防止石斛、百合滋腻碍胃。生姜性温味辛，能温中散寒、化痰止咳；陈皮性温味辛苦，能理气健脾、燥湿化痰。若素体虚寒明显，可将猪骨换成温中健脾的排骨，再加几粒红枣，做到润而不寒。

选材有道，火候得宜

“要想充分激发这道汤的养生功效，选材地道、火候得宜十分关键。”陈平介绍，选材上，石斛以铁皮石斛为佳。鲜品以青绿色、肥满多汁、嚼之发黏者为佳；干品以条长质坚、断面较平坦、久嚼黏滑感浓厚者为优。山药以河南焦作所产怀山药为佳，鲜品宜条长质坚、粉性足，削皮后白净少黑点、黏液丰富；若用干怀山药片，应选干燥、无硫熏、片形完整者。百合宜选质硬而脆、断面光滑、色泽微黄者，颜色特别白的可能经硫黄熏制，不宜选购。猪骨可选扇骨、颈骨或脊骨，并充分焯水去浮油；若想汤底更清爽，以扇骨为佳。

接着进行预处理。猪骨冷水下锅，加姜片、葱段和少许料酒，煮沸后保持中火煮约5分钟，充分撇净浮沫，捞出后用温水冲洗干净备用。冷水下锅和撇沫能有效去腥，使汤色清亮。鲜石斛洗净，去掉外层叶鞘，切段或拍裂备用；若用干石斛，应提前浸泡，并拍裂或切段，因其质地坚实，宜先单独煎煮至少30分钟，若能煎煮1小时以上更佳，再与猪骨等其他食材同炖，以充分溶出其胶质与有效成分。山药去皮，切滚刀块，浸入淡盐水防氧化；若用干怀山药片，需提前泡发并延长炖煮；鲜百合洗净剥瓣，干百合需要先冲去浮尘，再用温水泡发至柔软。



本文配图由AI生成

食材预处理完毕后，便可开始炖煮。锅具以砂锅或瓦煲为佳，一次性加足热水，放入猪骨、石斛和姜片，大火煮沸后转小火加盖慢煲约1小时，石斛中的石斛多糖等水溶性成分会逐渐溶出。之后放入山药，继续炖20—30分钟；若用干山药片，可与石斛同下或延长至40分钟左右。百合不宜久煮：干百合可在出锅前15—20分钟放入，鲜百合在出锅前5—8分钟放入，以较好保留其多糖等成分、保持清甜口感。盐应在出锅前再放，早放易使肉质收紧，影响口感。

陈平提醒，这道汤重在“清润”，烹饪时不宜多放盐或辛辣调料，如花椒、大料等，出锅前调入少许细盐即可。少量咸味可提鲜，过咸则失清润，也不利于健康。需要注意的是，石斛、百合偏凉润，脾胃虚寒、湿重腹胀、风寒咳嗽者不宜多食；猪骨汤嘌呤较高，痛风、高尿酸血症及高血脂人群应少喝或去油后适量饮用；糖尿病患者食用山药时需相应减少主食。如果想更省事，可做石斛百合瘦肉汤，将瘦肉、石斛、百合同炖，润燥之力相近，滋补之功稍弱。

除了石斛山药百合猪骨汤，陈平还推荐了两种应季食材——柿子和板栗。

柿子多在寒露前后陆续成熟，皮薄汁甜，性凉味甘，能润肺化痰、清热生津，尤宜于秋燥引起的咽干口燥、干咳少痰。熟透的柿子软糯甘甜，生食清润；也可制成柿饼，润燥而不滋腻。需注意的是，柿子性偏寒凉，脾胃虚寒者不宜多食，且不宜空腹食用。

板栗性温味甘，富含淀粉和多种维生素，能补养脾胃、强健腰腿。寒露时节正是板栗大量上市的黄金期，天气转寒之时，一碗板栗炖鸡或糖炒栗子暖胃又暖心，为即将到来的寒冬蓄养元气。



扫码
观看视频

随着用眼环境变化，干眼已经深度影响各年龄段人群的生活质量。近期，中华医学会第三十次眼科学术大会在天津举办。12位国内眼科专家会聚人民日报健康客户端“干眼防治名医谈”直播间，围绕干眼成因、高危人群、规范治疗以及屈光手术、白内障、角膜移植、眼底疾病等场景中的干眼管理展开系统科普，帮助公众建立科学、规范、长期的干眼防治理念。本次活动由博士伦公益支持。

泪膜与眼表微环境

“干眼是多因素引发的慢性眼表疾病，核心是泪液的质、量及动力学异常，造成泪膜不稳定或眼表微环境失衡，可伴随炎症、组织损伤与神经异常。症状除干涩外，还包括眼疲劳、异物感、烧灼感、畏光和视力波动，严重时可累及角膜。”中华医学会眼科学分会角膜与眼表疾病学组组长刘祖国教授介绍。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院龚岚教授补充，泪膜并非单一的水层，而是由脂质、水液、黏蛋白共同维持稳定。泪液分泌不足、脂质缺乏蒸发过快或多因素叠加，都可导致干眼。因此干眼治疗不能只停留在“补水”，核心是恢复泪膜与眼表微环境的完整和稳定。

干眼患者年轻化

华中科技大学同济医院李贵刚教授指出，我国干眼患病率达21%—52.4%，值得警惕的是儿童青少年干眼占比快速上升。电子屏使用增加、连续近距离用眼，长时间处于室内环境都会加重眼表负担，家长发现孩子频繁揉眼、眨眼增多时需及时关注。

“职场人群长期盯屏会使眨眼频率下降，叠加空调房低湿度环境、熬夜、睡眠不足等问题，干眼风险会显著升高。”北京同仁医院接英教授表示，长期出现眼干、异物感、视疲劳时应及时就医评估，同时针对干眼症的不同类型选择合适眼药水进行个性化治疗。

“三高人群是干眼症的高发人群。部分系统性用药也可能影响泪液分泌和眼表稳态，长期用药期间持续眼干需及时告知医生。”厦门大学医学院李炜教授提醒。

规范治疗与全场景管理

多位专家表示，干眼治疗关键在于稳定泪膜、抗炎、分型施治。

轻度短期用眼过度引发的干眼，调整生活方式后可能缓解，必要时配合眼表润滑保护。临床可选用玻璃酸钠、脂质型人工泪液、卡波姆眼用凝胶等制剂，采用“水胶联合”方案，兼顾即时补水与长效保湿。部分卡波姆眼用凝胶具备非牛顿流体特性，可延长眼表停留时间并提升舒适度。需要注意的是，用药需结合病因与泪膜状态，而非盲目增加滴药次数。

一旦症状进展到中度或伴随明显炎症，仅靠眼药水只能短暂缓解症状，这时需开展规范抗炎干预。以LFA-1拮抗剂利非司特为代表的新方案，为慢性干眼长期管理提供了更稳定的选择，能避免长期损伤角膜及角膜。

此外，干眼是各类眼科疾病诊疗中常见的伴随问题，需做好全眼科场景下的全流程规范管理。

干眼患者在近视手术前，需要评估眼表，可使用人工泪液、利非司特等滴眼液保障眼表状态；屈光手术前后需重点监测眼表状态，术前排查、改善干眼问题，术中做好眼表保护、术后持续随访护理，规避术后眼干不适，保障视觉恢复；角膜移植术后需同步兼顾保湿润眼、泪膜修复与抗炎护理，改善术后神经损伤、炎症引发的干眼问题；不少眼底病患者术后眼底情况稳定，却仍有视物模糊、畏光等不适，未必是眼底病情复发，很可能是干眼被忽略，临床随访中需同步评估眼表健康状况。

喷嚏的自诉

刘春青

哈喽，我是喷嚏，一个藏在鼻腔里、出了名不听话的小家伙。我的行动多半取决于鼻腔当下的“心情”，很少受主观意志控制。

我登场从不提前通知。灰尘钻进鼻孔、花粉飘来拜访、冷空气突然侵袭、辣椒气味迎面扑来，甚至有些人被太阳强光一晃眼睛（这叫“光喷嚏反射”），大约三成人会有，我都会瞬间被触发。不管你正在开会发言、开心用餐，还是与人谈笑风生，我说来就来，总是猝不及防。

爆发那一刻，我体内的气流全力冲出鼻腔（不同研究的测量结果差异较大，气流速度为每秒十余米至数十米），伴着响亮的“阿嚏！”登场。我既能单独出现，也会接连不断——尤其在过敏发作时，一个接一个停不下来，直让当事人眼泪直流、鼻子通红，从形容象顿时全无。

很多人觉得我令人尴尬，总想用力捂住口鼻，把我强行憋回去。请千万不要这样做。强行憋住喷嚏，巨大压力无处释放，容易损伤耳膜和鼻腔，

风险不小。正确的做法是用纸巾轻轻掩住口鼻，让我自然、体面地退场，注意不要压得太紧，要留出一定空间减压。

别看我登场时场面有些乱，我可是鼻腔的专职保洁员。我的本职工作，就是把鼻孔里的灰尘、杂质和刺激物一并赶出去，清除呼吸道的外来入侵者，踏踏实实守护你的呼吸健康。

民间总有些趣味说法：打一声喷嚏，是有人想念；打两声，是有人念叨。不过，不必沉浸在这种浪漫的想象里。我频繁出现，大多只是鼻子受到刺激，是过敏或感冒发出的信号，并不是远方有谁在牵挂你。偶尔现身，是生活里一个有趣的小插曲；可要是我每天频繁出现，接连不断，鼻子发痒难受，那就要提高警惕，记得找医生看看鼻子。

我就是这样一个个性又敬业的小家伙，时不时制造一点令人尴尬的小场面，却在背后默默守护你的呼吸道。

（作者为航空总医院耳鼻喉咽喉头颈外科主任、主任医师）

干眼不只是眼睛缺水
眼科专家共话干眼防治

本报记者 陈静文

健康视线

▼金秋时节，安徽省亳州市谯城区种植的药用菊花迎来采收期。当地农民抢抓农时，忙着采收、装运菊花，田间地头一派繁忙景象。

近年来，谯城区立足本地资源优势，采取“合作社+企业+基地+农户”模式，大力发展中药材菊花种植产业，拓宽农民增收渠道，持续为乡村全面振兴注入活力。

图为在谯城区十八里镇蒋李村，农民忙着采收药用菊花。

张刘艳摄（人民视觉）



▲近日，新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市天山区新华南路街道西河坝前街社区联合乌鲁木齐市新起点职业技能培训学校，组织辖区失业人员开展保健按摩师技能培训，拓宽群众就业渠道。图为培训老师向学员传授保健按摩技巧。

孙振嵩摄（人民视觉）