



供暖了,别让“暖气病”找上门

中医教你暖身不生病

□通讯员 王志昌

“暖气一开,嗓子就干得像冒火,早上起来鼻子还疼”“皮肤脱屑掉渣,抹多少润肤露都不管用”……随着北方供暖季全面开启,不少市民被这些“暖气病”困扰。中医认为,这并非单纯的“缺水”,而是“燥邪伤津”“阴阳失衡”所致。《素问·四气调神大论》早有“秋冬养阴”的养生智慧,这份中医润燥生津攻略,从食疗方案到生活细节,助您安稳度过干燥供暖季!

食疗为先: 厨房藏着润燥“中药方”

中医讲究“药食同源”,应对供暖季干燥,不用特意买补品,厨房常见食材就是最好的“润燥剂”。几款简单易做的食疗方,不同体质都能找到适合自己的那一款。

全家通用款:百合莲子粥

食材:百合20克(干品泡发,养阴润肺、清心安神)、莲子15克(去芯,补脾益肾、涩精止泻)、大米50克、冰糖适量。

做法:大米淘洗干净,与百合、莲子同入砂锅中,加水适量,武火煮沸后转文火慢熬40分钟,至粥体黏稠、莲子软烂,加冰糖调味即可,每日1次(早餐或晚餐)。

“肺脾同调,燥邪自除”,这款粥是中医里的经典润燥方。百合养阴润肺,莲子补脾益肾,早上喝一碗,既能缓解口干舌燥,又能改善因干燥引起的睡眠不安。《本草纲目》记载百合“利大小便,补中益气”,长期食用还能增强肺的“防御能力”。

办公族必备:玉竹麦冬茶

食材:玉竹10克(滋阴润肺、生津止渴)、麦冬10克(养阴生津、润肺清心)、枸杞5克(滋补肝肾、益精明目)、甘草3克(益气补中、调和诸药)。

做法:诸药洗净,放入保温杯,沸水冲泡,焖15分钟后饮用,可反复冲泡至味淡。

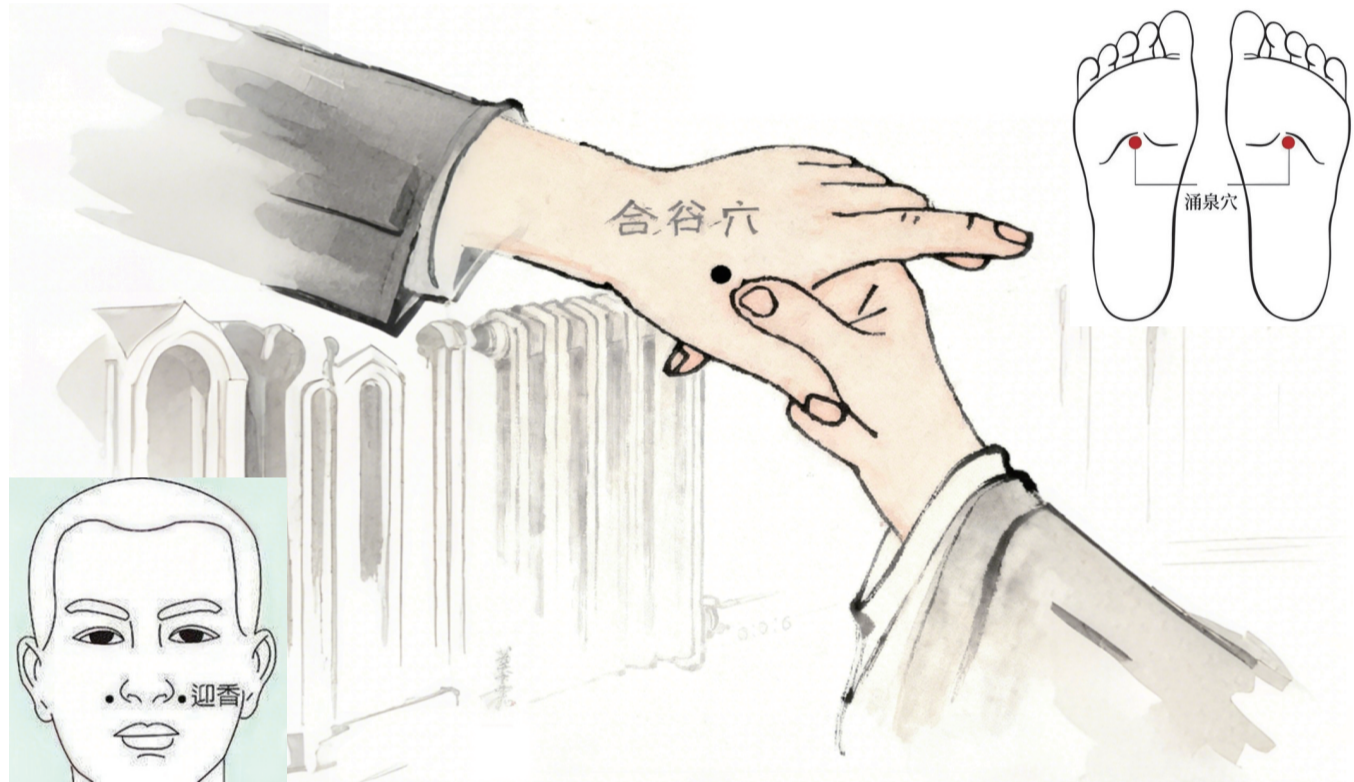
长时间待在空调或暖气房的上班族,不妨在保温杯里泡上一杯“润燥茶”。玉竹和麦冬是滋阴生津的“黄金搭档”,能直接濡养咽喉和肺部,缓解咽痛干咳;甘草调和药性,不用担心伤胃。脾胃虚寒的人可以加1—2片生姜,中和凉性。

脾胃虚寒者:山药小米粥

食材:山药30克(去皮切块,补脾养胃、生津益肺)、小米50克(健脾和胃、滋阴养血)、红枣3颗(补中益气)。

做法:小米淘洗干净,提前浸泡30分钟,与山药、红枣同入砂锅中,加水适量,武火煮沸后转文火熬煮30分钟,至山药软烂、粥体黏稠即可。

很多老人和儿童脾胃功



能弱,吃凉性水果容易腹泻,这款粥就特别适合。山药被称为“脾胃保护神”,能补脾养胃、生津益肺;小米健脾和胃,两者搭配,既润燥又不伤脾胃。广东省名中医黄穗平提醒,这类人群吃梨、甘蔗时最好加热,避免“滋阴伤脾”。

应急润燥:甘蔗马蹄水

食材:甘蔗200克切段、马蹄150克去皮,加5颗红枣、少许桂圆肉。

做法:隔水炖2小时。

民间有“冬吃甘蔗胜过参”的说法,《随息居饮食谱》也记载甘蔗“养血,大补脾阴”。取这款甜汤清热润肺,口干舌燥、鼻子发痒时喝一碗,能快速缓解不适。需要注意的是,红心变质的甘蔗含有毒素,一定要挑茎秆粗硬、表皮呈紫色的优质甘蔗。

生活调护: 细节里藏着“防潮密码”

食疗是基础,生活中的小细节更能帮身体“锁住津液”。结合中医理论和现代生活习惯,这些方法简单易操作,全家都能学。

1. 室内增湿:别让湿度低

于50%

“燥胜则干”,保持室内湿度是防潮的关键。建议用加湿器将湿度维持在50%—60%,每天换水清洁,避免滋生霉菌;也可以在暖气片上放湿毛巾,或在室内养绿萝、吊兰等绿植,通过自然蒸发增湿。睡前用温水拖地后开窗通风10分钟,既能增湿又能排出浊气,避免“闭门留燥”。

2. 穿衣有道:避免“寒热交替伤津”

《养生要录》记载“寒欲渐着,热欲渐脱”,供暖季室内外温差大,穿衣不当容易加重阴阳失衡。室内温度建议控制在20—22℃,穿宽松的棉质衣物,利于皮肤透气;出入调护:外出时及时添加厚外套、围巾、帽子,固护肌表,避免“寒邪束表”与“燥邪伤津”叠加;进门后勿骤脱衣物,待气血适应后再调整,防“寒热交替”致肺卫失调。

3. 皮肤护理:按揉穴位帮“生津”

“肺主皮毛”,皮肤干燥其实是肺津不足的信号。洗澡水温别太高,避免过度清洁损伤皮肤“保护层”,洗完及时涂保湿乳。“鼻为肺之窍”,鼻

腔干燥者可涂少量医用凡士林软膏(棉签轻涂鼻腔内侧),或用生理盐水洗鼻,通利鼻窍、滋润肺络,配合穴位按摩效果更好:用食指按揉鼻翼旁的迎香穴(鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中)1—2分钟,缓解鼻腔干燥;按揉手背的合谷穴(手背第2掌骨桡侧中点)1分钟,改善咽痛口干;睡前泡脚后按揉足底涌泉穴(涌泉穴在足底部,卷足时足前部凹陷处),能滋阴补肾,从根本上改善干燥。

4. 作息与运动:别让熬夜“耗干津液”

“人卧则血归于肝,肝藏血,血能生津”,熬夜最伤阴津。建议每晚十点半前入睡,保证7—8小时睡眠,避免熬夜伤肝阴、耗肾津(肝肾同源,肾阴为一身阴液之根本);晨起空腹喝一杯温水(约200ml),相当于“晨起濡润五脏”,补充夜间津液流失,助脾运化、肺宣发。

《黄帝内经》云:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳”。供暖季运动当以“温和内敛”为要,选择八段锦、太极拳、室内瑜伽等,每日30分钟,促进气血循环,增强肺脾功

能,使津液生化有源、输布有序;忌剧烈运动(如跑步、跳绳),以免“汗出过多”致津气耗损,加重燥象。

避免误区: 别踩这些“坑”

误区一:多喝水就能润燥。每日饮水量控制在1500—2000ml即可,要“少量多次”,一次性喝太多会增加脾胃负担,反而导致“水湿内停”。

误区二:所有润燥食物都能吃。湿热体质(口干口苦、舌苔黄腻)要先清热再滋阴;糖尿病患者慎食蜜枣、冰糖等含糖量高的食疗方。

误区三:症状轻就硬扛。如果出现持续咳嗽、咽痛剧烈、鼻出血等症状,或调理1周无改善,可能是“燥邪化热”,需及时就医辨证治疗。

中医养生讲究“顺势而为”,供暖季的润燥调理,本质上是让身体适应环境变化,恢复阴阳平衡。把这些食疗方和小技巧融入日常,就能在温暖的室内远离“燥”扰,养出滋润好体质。