

一碗梨汤润一秋

我的养生之道

□ 占鲁明

立秋节气一过，外婆便雷打不动地炖起梨汤。梨是自家院里种的青皮梨，个小肉糙，炖透了却甜润。她从不肯削皮，只清水冲两遍，带皮切块扔进大砂锅，半锅水，小火慢煨，能咕嘟一下午。我嫌皮糙，她总回一句：“皮留着才润肺，光吃肉不顶事。”

外婆炖梨汤还有个讲究——不放糖，偶尔丢几粒枸杞，无非为添点颜色。汤成时呈浅琥珀色，梨块酥烂，筷子一夹即碎。我儿时嫌淡，外婆便说：“秋天喝甜水，嗓子眼要着火，淡的才养人。”

入秋最恼人的是“燥”——嗓子紧，唇起皮，灌水也不解渴。外婆不讲大道理，只日日逼我喝下一碗炖梨汤。我喝了整整一个秋天，愣是没咳过一声。入秋后，外婆还有两改：晚饭提早至六点。她说，“天短了，饭得跟着天走”；夜里睡觉，窗户必留条缝，说是“秋夜透透气，闷着睡容易咳”。

最奇一招在浴后：她用热毛巾敷我的后脖颈，烫得人一激灵，却不肯移开，说“后脖子通了，整秋不咳”。老太太不识穴位，却摸准了秋风最爱钻的那个入口。我嫌麻烦，她便追着敷，我连躲几个秋天，竟果真没打过喷嚏。

那年考试考砸了，我闷坐不语。外婆端梨汤过来，不问分数，只慢声说：“看外头叶子，落了就落，明年还长。秋天就是让人歇着的。”当时懵懂，后来才品出味——人活一世，有用力的时候，就得有歇脚的空。树叶黄，庄稼收，连知了都噤了声，人何必时时绷紧？这些

道理，外婆讲不出华丽的文字，却炖进了梨汤里。

带皮梨汤、透气的夜、热敷后颈，再加一句“秋天是歇着的”，外婆的秋季养生经，也就这几样，却管用了一辈子。如今我也当了父亲，立秋一到，便去菜市挑几只青皮梨，带皮切块，小火慢炖。孩子嫌淡，我就搬出外婆的老话：“甜水惹火，淡的养人。”他半信半疑，喝过一秋，果然未咳。

日子就这么一代代传下来。外婆不识字，可她会炖梨汤；她不懂医理，却懂得怎样熨帖地过完一个秋天。



8月9日，东昌府区红蕾幼儿园的孩子们走进聊城市国防教育基地，开展了一场融合红色文化、田园劳动与手工创作的研学实践。活动中，孩子们既感悟了革命先辈艰苦奋斗的精神，又体会到了劳动的价值与乐趣。

王向阳 刘晓雯 摄

《康养周刊》 征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿，期待您用文字记录思考，分享经验，与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

一、征稿方向

1. 养生习惯记录，如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等；传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。

2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程；实用健身经验或常见误区解析；运动带来的身心健康启示。

3. 情绪管理与精神调养的方法；传统文化中的身心和谐智慧；压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱：lcwbyichenghu@126.com（邮件主题请注明“康养+文章标题”）

联系电话：18663501275

医者说

□ 李不言

夏秋之交气温高，汗液分泌多，紫外线强烈。门诊中，痱子、湿疹、日晒伤、足癣、股癣、毛囊炎等皮肤问题的患者明显增多。中医认为，夏季暑热当令，又常夹湿，人体若出汗不畅、饮食不节、作息失常，容易出现“湿热蕴肤”“暑湿侵袭”等情况。预防皮肤病，可以从“三防三养”入手。

三防：防暑湿、防晒、防感染

防暑湿，保持干爽：夏季出汗频繁，汗液长时间滞留皮肤表面，加之衣物摩擦、皮脂分泌旺盛，易堵塞汗管和毛囊，诱发痱子、毛囊炎，或加重湿疹。中医所言“湿性黏滞”，恰可解释此类问题缠绵难愈的特点。建议选择宽松、透气、吸汗的棉质衣物，运动或大量出汗后及时更换。洗澡水温宜温，避免反复使用强碱性肥皂、搓澡巾或过热之水，以防破坏

皮肤屏障。腋窝、腹股沟、足趾缝、乳房下等易潮湿部位，清洗后应轻轻擦干。婴幼儿出现痱子时，重点在于降温、通风与保持干爽，切忌过度包裹。

防日晒，避开紫外线高峰：紫外线可致皮肤红斑、灼痛、脱屑，严重时出现水泡；长期反复暴晒还会加速光老化，加重色斑，增加光线性皮肤病的发生风险。上午10时至下午4时应尽量减少长时间户外活动。外出可采用遮阳帽、遮阳伞、长袖衣物等硬防晒措施，并在暴露部位规范涂抹防晒产品。防晒霜需出门前提前涂抹，出汗、游泳或擦拭后及时补涂。若已晒伤，应迅速转移至阴凉处，用凉毛巾短时湿敷，切勿将冰块直接接触皮肤，亦不可自行涂抹牙膏、酒精等刺激性物质。若红肿明显、出现水泡或伴发热，须及时就医。

防传染，警惕真菌和细菌感染：夏季闷热潮湿，真菌繁殖活跃，足癣、股癣、体癣易于发生。游泳池、更衣室、公共浴

室等场所人员密集，若混用拖鞋、毛巾，感染风险增加。足癣若反复搔抓，可能继发细菌感染，引起红肿、疼痛。预防关键在于个人用品分开使用，鞋袜勤洗勤晒，选择透气性好的鞋履，并保持足趾缝干燥。切勿随意使用含激素的药膏处理疑似癣病——激素虽可暂缓瘙痒和发红，却易掩盖病情，促使真菌扩散。若皮疹边界清楚、呈环形扩大，或足趾间反复脱皮、糜烂，应至正规医疗机构进行真菌检查后再行治疗。

三养：养脾胃、养气血、养情志

养脾胃，清淡饮食。中医认为“脾主运化”，脾胃功能失调则水湿不化，易生内湿。夏季过食冷饮、烧烤、甜食、油腻，可致腹胀、食欲不振，亦可使部分湿疹、痤疮患者皮损反复。饮食宜清淡规律，适量增加新鲜蔬菜、水果及优质蛋白，减少过甜、过辣、过油之品。不建议盲目服用“祛湿茶”或长期大量食用寒凉

食材。荷叶、薏苡仁、绿豆等虽常用于夏季食养，但并非人人适宜，胃肠功能较弱、易腹泻者尤需谨慎。

养气血，保证睡眠和适度运动。熬夜会影响皮肤屏障修复，加重痤疮及瘙痒性皮肤病。夏季应规律作息，减少连续熬夜。运动宜选清晨或傍晚，避开高温时段剧烈活动。出汗后及时清洁、更衣，勿使汗湿衣物长时间贴附皮肤。

养情志，避免搔抓。焦虑会加重瘙痒，形成“抓挠循环”。出现瘙痒时，可通过轻拍、冷敷、及时保湿等方式缓解。保持心情舒畅、适度休息，对控制反复发作同样重要。

中药湿敷、火针、拔罐等需辨证施治，不可自行操作；皮肤渗液、糜烂、感染或儿童、孕妇等特殊人群尤需谨慎。若皮疹扩散、伴疼痛水泡或发热，应尽快到正规皮肤科就诊，勿延误病情。

（作者单位：山东第一医科大学附属皮肤病医院）