

进入秋冬，不少人鼻咽干燥、鼻出血、干咳，甚至还头痛、发热，出现这些症状像是感冒了，于是就去买感冒药吃，可吃了效果并不好。南京中医药大学第二附属医院（江苏省第二中医院）呼吸科主任朱益敏说，秋冬季节，气候干燥，这其实是“秋燥”的症状。如何防秋燥，朱益敏为大家推荐了六款食谱。

通讯员 朱晓琳 现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

# 头痛发热不一定是感冒，可能是秋燥

## 名中医为你推荐六款防秋燥食谱

### 鼻塞、头痛，原来不是感冒

王女士40岁，前不久感觉自己皮肤干燥、咽喉痛、鼻塞、头疼，身体还有点发热，以为自己感冒了，就买了点感冒药吃了，可几天过去了，也不见好。到医院就医，才知道自己的症状是秋燥。

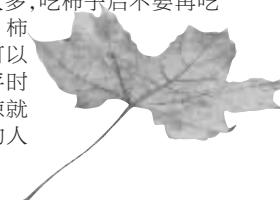
《素问·阴阳应象大论》中说：“燥胜则干。”朱益敏解释，燥气过盛，就会损伤津液，导致王女士出现了皮肤干燥和体内津液不足的症状。

朱益敏介绍，秋燥根据寒热的性质不同又分为温燥和凉燥。温燥多发生于初秋的时候，彼时天气尚热，多日无雨，如燥邪侵入肺卫，除了出现鼻咽干燥、皮肤干燥、咳嗽的症状外，还往往伴有口渴、小便黄、发热微恶寒、心烦、有汗、咽喉痛等类似风热感冒的症状。而凉燥则多发生于深秋，气温逐渐转凉，除了上述干燥的症状外，还有恶寒发热、无汗、鼻塞等类似风寒感冒的症状。“现在的秋燥之症，多为凉

燥症，当然因为个人体质不同，遇燥邪后热化还是寒化也会有差异，所以具体最好还是由专业的中医师来判断。”

### 对于秋燥，看看从饮食上如何调理

朱益敏介绍，对于秋燥，不妨从饮食上进行调理：首先要尽量少吃或不吃辣椒、葱、姜、蒜等辛辣刺激的食物以及油炸、烧烤和肥甘厚味的食物。在选用食物方面，防治温燥可选梨、柿子、葡萄、猕猴桃、甘蔗、荸荠、番茄、银耳、萝卜、百合等；预防凉燥可选石榴、广柑、苹果、胡萝卜、核桃、藕等。要提醒大家一点，就是柿子不要空腹吃，一次不要吃太多，吃柿子后不要再吃酸性食物，柿子不熟不可以吃，凡是平时怕冷、受凉就容易腹泻的人不适合吃。



### 推荐防秋燥食谱

#### 1. 银耳荸荠雪梨羹

材料：荸荠250克，雪梨1只，银耳适量。

做法：将银耳放入锅中，倒入冷水浸泡1小时。将荸荠洗净去皮，梨洗净去皮、去核、切片。将泡好的银耳洗净撕成小块后加入适量的清水，再加入冰糖。大火煮开后，调成小火再煮40分钟，加入雪梨和荸荠再煮20分钟即可。

功效：清热化痰、润肺止咳。

#### 2. 百合莲子红枣粥

材料：百合25克，莲子25克，大米150克，红枣15颗，冰糖适量（依各人口味）。

做法：将百合冲洗干净放水泡发一晚，锅中放水，先放入大米、百合，以大火烧开后，再放入莲子、红枣，改用中火继续熬煮至熟，最后放入冰糖即可。

功效：润肺滋阴，养心安神，健脾养血。

#### 3. 南瓜百合粥

材料：百合50克，大米100克，南瓜150克。

做法：将大米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。将南瓜去皮、去籽，洗净切块。百合去皮，洗净切片，焯水烫透，捞出，沥干水分。锅中加入适量冷水，将大米放入，用旺火烧沸，再放入南瓜块，转小火煮约半小时，放入百合煮至粥稠，即可盛起食用。加糖还是加盐可依各人口味而定。

功效：养阴利咽，生津润燥。

#### 4. 川贝母雪梨猪肺汤

材料：猪肺1个，雪梨4个，川贝母12个。

做法：猪肺切厚片，泡水中用手挤洗干净，切块，放入开水中煮5分钟，捞起过冷水，滴干水后备用。雪梨洗净去核切块，川贝母洗净。把全部材料放入开水锅内，待火煮沸后，微火煲2小时以上。

功效：清热化痰，润肺止咳。

#### 5. 罗汉果橄榄猪骨汤

材料：青橄榄10颗，罗汉果半个，猪扇骨500克，红萝卜2条，姜数片。

做法：将罗汉果和青橄榄洗净，用刀在青橄榄上划几道。红萝卜洗净切块。猪骨洗净切块，先熬20分钟，再将其余材料放进汤煲中煮约1小时，以盐少许调味即可。

功效：养阴利咽，生津润燥。

#### 6. 沙参玉竹老鸭汤

材料：老鸭1只（约600克），北沙参60克，玉竹60克，姜2片。

做法：将北沙参和玉竹洗净，北沙参沥干备用，玉竹用清水浸泡30分钟。老姜去皮切成片。老鸭洗净，剁成大块，洗净沥干。把鸭块放入汤锅中，倒水后以大火加热，水开后撇去浮沫。盖上盖子，改成小火煲。30分钟后，关火用勺子撇去汤面上的鸭油。然后放入北沙参、玉竹和姜片，再继续煲1个半小时。食用前放盐调味即可。

功效：滋阴润燥。

“去年冬天我儿子咳嗽吃了雪梨膏特别管用，最近他有点咳嗽，现在有货吗？”“我母亲最近一直咳嗽，听朋友推荐雪梨膏很好，可以买到吗？”天气寒冷，气候干燥，咳嗽成了不少市民秋冬季的“通病”，最近市面上的一款雪梨膏受到市民的追捧。究竟是什么雪梨膏？它有什么独特之处？记者进行了实地探访，发现除了受追捧的雪梨膏，大蜜丸也备受市民青睐。

通讯员 包梦霜 见习记者 梅书华 现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

# 遵循古方 道地药材 手工炮制 明星膏滋是这样“炼”成的

### 雪梨膏

#### 古方：各类古籍医书里有记载

这里的川贝雪梨膏，是由非物质文化遗产张简斋中医瘟病医术代表性传承人侯俊和江苏省最年轻中药炮制药师杨文琪于2011年共同研制的，是君和堂一款非遗手作的明星膏滋。



说起雪梨膏的渊源，君和堂中连锁管理集团副总裁陈宝儿介绍，当时君和堂开办之时正值秋季，有好多咳嗽病人前来就医，虽然市面上有好多治咳嗽的产品，但久咳者依旧很多。为了制作出一款集预防和治疗于一体的产品，侯俊仔细研读了家里的古医书，他发现，《陈修园医书二十一种——医学从众录》中有记载：“雪梨膏，治咯血吐血痨嗽久不止，雪梨六十双取汁二十杯，生地茅根藕各取汁十杯，萝葡萄冬各取汁五杯，将六味煎炼入蜂蜜一斤饴糖……”。《本草纲目》中也提到相关内容。

如今的人们虽少有咳血吐血等痨疾，但咽痒咳嗽是常见病，病因以“肺热”为主。几经调试和改良，调配出了现有川贝雪梨膏的配方。

#### 工艺：金陵杨式中药炮制技术

除了侯俊医生的古方之外，还有道地药材和炮制工艺——金陵杨式中药炮制技术，也充分保证了其品质。君和堂中医连锁管理集团质量总监傅兴圣告诉记者，雪梨膏的主要成分有松贝、麦冬、雪梨、款冬花、冰糖、蜂蜜等。

松贝精选的是川贝母中最为优质名贵的，有润肺、止咳、化痰的作用。梨选用的是新鲜梨子，它在医疗功效上，具有生津、润燥、清热、化痰等作用，熬制时不加任何防腐剂。炮制工艺上，由杨老带着学生纯手工制作，采用炼糖的工艺，带水带糖入锅熬制，在炼制的过程中通过打磨去除杂质，使雪梨膏更为纯正。

#### 用法：放在嘴里慢慢含化

雪梨膏比较适合口感咽燥、干咳少痰、皮肤干燥的人群。需要提醒的是，雪梨膏服用时不可直接混着水咽下，应先喝一口水，然后再慢慢含化。一日三次，三岁以上一次10克，三岁以下一次5克。

### 山楂大蜜丸

#### 药材：品味虽贵，必不敢减物力

山楂大蜜丸看起来黑乎乎的，比弹珠还要大一些，记者咬了一口，顿时满嘴酸甜，还带有阵阵焦香，这里面都有些什么？傅兴圣介绍，它的主要原料不仅有助消化的山楂，还有麦芽、焦神曲这些同样具有行气消食、健脾开胃作用的中药。最后再加入炼好的蜂蜜，才能组成酸甜可口的山楂大蜜丸。他强调，在药材的选择上只挑好的，山楂来自内蒙古，麦芽来自长江中下游平原地区。

#### 工艺：炮制虽繁，必不敢省人工

“药材要精选，制作的工序更要精细，我们采用的是金陵杨式中药炮制技术。”傅兴圣这样告诉现代快报记者。他说，“市场上虽然可以直接购买炮制好的药材，但有的厂家求快，用大火炒，表面看起来炒黄了，可内里还没有炒透，所以我们都是买回来小火慢炒，这样才能发挥出药物的最佳功效，同时也能灭菌。”炒好了药材，接下来就是打粉了。傅兴圣介绍，为了保证口感的细腻，这枚山楂大蜜丸的打粉工艺甚

至可以达到打碎山楂核的境界。

如何将这些药粉变成大蜜丸？傅兴圣打了个比喻：“这就像是和面，不过用的不是水，而是炼制过后冷却的蜂蜜，炼蜜也是为了去除蜂蜜中的水分，将药粉变成软硬适中、口感佳的蜜丸。”他介绍，“和面”是个手工活，力度和时间都要严格把控，这样才能将蜜揉进去。做好了这么一大块蜜丸，还要人工进行搓条、称重、切段、搓丸。最后才能变成一粒粒大蜜丸。

#### 用法：直接食用

山楂大蜜丸老少皆宜，它的主要功效是消积化食，一天吃2—3粒即可。不过傅兴圣提醒，因为里面有蜂蜜，糖尿病患者要慎用。

