



换季养生先换菜谱

内分泌专家教你润燥收肺

本报记者 刘泓雨 实习生 李乐凡

《黄帝内经》有言：“春夏养阳，秋冬养阴。”古人早已总结出四季养生的核心准则，为夏秋换季调养指明了方向。

今年立秋晴热无雨、余热盘踞，呈现典型的“秋包伏”气候特点：立秋节气已至，但未伏暑湿未彻底消散，燥热叠加初起秋燥，昼夜温差逐步拉大。此时养生无需骤然清火寒凉，也不能立刻厚补进补，核心在于顺势切换节奏：余热清护、固守阳气、润燥收肺、平稳过渡。针对大众伏秋换季养生痛点，本报专访徐州市中医院内分泌科主任隋森，结合代谢调节与中医气血理论，拆解科学、实用的换季养生方法。

季节变换 对人体有怎样的影响？

在隋森主任看来，季节交替不止是体感变化，气温、湿度的大幅波动会直接打乱人体营卫循环和津液代谢节奏，饮食作息若不及时调整，极易诱发身体“换季紊乱”，主要体现在三方面：

代谢速率换挡，糖脂指标易波动。夏季高温让人体基础代谢偏快、能量消耗大；立秋入伏后，气温缓慢回落，人体代谢从“发散消耗”转为“内敛储存”。如果依旧保持夏天高糖、多冷饮、多汤水的饮食习惯，多余热量无法代谢，不仅容易发胖，还会造成血糖、血脂季节性不稳，尤其不利于慢病患者的指标管控。

秋燥耗损津液，降低身体防御能力。立秋后空气湿度快速下降，燥邪最易耗伤人体津液，大家常出现口干舌燥、皮肤干涩、大便干结、鼻咽干痒等不适。从内分泌代谢角度来说，津液不足会导致黏膜分泌减少、屏障功能减弱，呼吸道、消化道抵抗力下降，这也是换季感冒、干咳、肠胃不适高发的核心原因。

顺时调气，帮助脏腑平稳“换季换挡”。中医“春夏养阳、秋冬养阴”的理念，契合人体神经、内分泌的季节节律变化。换季调养的本质，就是顺应天时调和脏腑气血，避免气机紊乱，减少疲惫乏力、情绪低落、食欲不振等换季综合征。



换季，应该怎么吃？

隋主任强调，伏秋转季的饮食总原则是“护阳不助火，养阴不滋腻，润燥兼收敛”。

未伏尾声阶段，以“清补护阳”为主，逐步减少寒凉食物摄入；立秋之后，逐步转向“滋阴润燥、收敛肺气”，增加生津润燥的食材。

隋主任特别提醒，“贴秋膘”要缓一步。如今大众营养充足，且夏季脾胃多有损伤，若立秋即刻大鱼大肉进补，易滋生痰湿、阻滞运化。饮食上应遵循“少辛增酸、先清后补”原则，辣椒、生蒜等辛辣食材会加重秋燥、耗散肺气；乌梅、山楂、柚子等酸味果蔬可收敛肺气、生津润燥。

隋大夫日常实操小贴士

1. 寒凉食物“逐步退场”：不要立刻完全

戒掉凉饮、凉菜，可从“每天冰饮”过渡到“常温饮品”，再逐步换成温水，给脾胃和代谢系统适应时间。

2. 饮水遵循“少量多次、温饮润燥”：秋季干燥不要一次性猛灌水，建议每次100-150ml温水，每天维持1500-2000ml总摄入量，可适当加少许麦冬、百合泡水。

3. 饮食定时定量，有规律：避免暴饮暴食；晚餐尽量在19点前吃完，顺应阳气收敛的节律。

4. 特殊人群需精细化管控：糖尿病患者选择润燥食材时优先低升糖指数品类，控制水果摄入量；甲状腺功能减退人群需避免过量食用生冷寒凉食物，防损元阳；甲亢患者则需忌辛温助火之物，免扰亢阳之态。

应季食养：家常菜谱里的润燥收肺之道

隋主任推荐三道兼顾口感、润燥功效与代谢友好的家常菜：

1. 百合西芹炒虾仁

食材：鲜百合1颗、西芹1根、鲜虾仁150g、枸杞少许、姜片、盐适量

做法：虾仁加少许料酒、淀粉腌制10分钟；西芹切段焯水1分钟捞出；热油下姜片爆香，先炒虾仁至变色盛出，再放入西芹、百合翻炒1分钟，倒回虾仁，加枸杞、少许盐翻炒均匀即可。

食养逻辑：百合润肺养阴，是秋季养肺的经典食材；西芹富含膳食纤维，能促进肠道代谢；虾仁补充优质蛋白，完美契合秋季“收敛清润”的需求。

2. 山药木耳炒鸡胸肉

食材：铁棍山药200g、干木耳1小把、鸡胸肉150g、青椒半颗、生抽、盐适量

做法：木耳提前泡发撕小朵，山药切片焯水备用；鸡胸肉切条加少许生抽、淀粉腌制；热油下

鸡胸肉炒至变色盛出，再炒木耳、山药、青椒，最后倒回鸡胸肉，加少许盐、生抽调味即可。

食养逻辑：山药健脾益气、滋阴润燥，是伏秋过渡的“百搭食材”；木耳润肺清肠；鸡胸肉提供优质动物蛋白，脂肪含量低。这道菜能帮身体平稳完成从“散”到“收”的代谢切换。

3. 莲子百合薏米汤

食材：去芯莲子20g、干百合15g、炒薏米30g、冰糖少量（可选）

做法：所有食材提前浸泡30分钟，放入锅中加足量清水，大火烧开后转小火煮40分钟，至食材软烂，可加少量冰糖调味。

食养逻辑：莲子固脾护阳、养心安神，百合润肺润燥，炒薏米健脾祛湿。这款汤完美适配未伏“湿未尽、燥初起”的特点，既清掉夏季残留的湿气，又提前铺垫润燥的基础，避免湿燥夹杂引发的脾胃不适、代谢沉重。

附：伏秋饮食调整简明执行时间表

阶段	时间节点	气候特点	核心原则	饮食执行要点
立秋中（伏秋叠加期）	8月7日—8月13日 (立秋后仍属中伏)	暑热未退、燥气初生，湿、热、燥三气夹杂；白天依旧闷热，早晚凉意初显	清暑不寒凉，润燥不滋腻，平稳过渡	1. 完全停掉冰镇饮品，饮水以温水、淡茶水为主；西瓜、甜瓜等寒性夏瓜逐步减量； 2. 开始少量加入润燥食材，如鲜百合、银耳、梨，每周1—2次即可，用量不宜大，防湿燥夹杂碍脾胃； 3. 增加山药、莲子、芡实等健脾食材，兼顾祛湿与养阴，承上启下； 4. 晚餐适当减量，顺应阳气渐收节律，减少夜间代谢负担； 5. 辛散调料（生姜、辣椒、花椒）开始减量，避免耗散肺气。
未伏期	8月14日—8月23日	“秋老虎”当道，白天仍热、早晚温差拉大；湿邪渐退、燥气渐浓	护阳收尾，养阴润燥，正式转收	1. 正式增加沙参、玉竹、麦冬、银耳等滋阴润燥食材，每周2—3次汤羹； 2. 应季水果以梨、葡萄、柚子为主，控制单日总量，糖尿病患者选低GI品种、两餐之间食用； 3. 可少量食用杏仁、核桃等温润坚果，每天一小把，避免热量超标； 4. 基本告别生冷寒凉生食、凉菜、生拌菜逐步换成温炒、炖煮； 5. 保持规律三餐，不盲目“贴秋膘”，避免代谢骤升导致血糖血脂波动。

补充说明：8月24日出伏后，才算真正进入秋季饮食节奏，可逐步增加滋阴润肺食材的频次与用量，适当增加优质蛋白与温润食物，为秋冬储备能量，但仍需缓补、平补，忌骤用膏粱厚味。