

秋燥不止是缺水！ 中医解读秋季外干内燥的气血密码



褪去盛夏闷热，秋日天高气爽让人倍感舒畅。但每到秋季，不少人陷入护肤养生困境：频繁涂抹护肤品，脸颊依旧干涩紧绷；嘴唇反复起皮开裂，喝水也难以缓解；咽喉时常发紧干涩，即便每天坚持饮用八杯水，依旧觉得身体缺水。

为何秋季明明补水充足，身体却依旧干燥难耐？秋季频发的皮肤干涩、情绪低落、脱发失眠，根源究竟在哪？本期国民气血提升计划·气血充盈指南，特邀北京中医药大学第三附属医院副院长、中华中医药学会妇科分会秘书长汤玲，解读秋季外干内燥的深层真相，解锁秋日由内而外的养生之道。

单纯喝水无法真正润燥

很多人秋季养生的核心误区，便是将身体干燥单纯等同于“缺水”，一味依靠多喝水、敷面膜等外部方式补水，但总觉得收效甚微。

汤玲解释，中医讲究“肺主皮毛”，这里的“主”是主管、调控之意。肺通过宣发功能，将体内津液输送至体表，滋养皮肤、毛发与肌肤。从五行对应来看，秋季属金，人体五脏中的肺亦属金，同气相求之下，秋季最易损伤肺气。同时，肺为娇脏，喜润恶燥，且开窍于鼻、外合皮毛，秋季燥邪极易通过口鼻、肌肤侵入人体，耗伤肺津，这也是秋季肌肤干燥、咽喉干涩的直接原因。

更深层次的原因是津血同源——津液与血液同源而生，均源自人体水谷精微，二者可以相互转化、相互滋养。血足则能化生津液，血虚则津液生化无源、输布失常。

这也完美解答了大众的养生困惑：单纯喝水无法真正润燥。汤玲比喻到，只补水不养血，如同只浇花不松土，土壤板结之后，水分无法被根系吸收。对应人体便是，阴血不足时，即便摄入再多水分，津液也无法正常输布，无法滋养肌肤、脏腑。

因此对于女性群体更易出现血虚问题。每逢秋季燥邪当道，血虚人群的干燥症状会大幅加重，出现比常人更明显的皮肤干涩、毛发干枯、身体缺水的表现。身体发出的诸多信号，也是血虚的外在预警。汤玲提示，女性秋季常见的面色萎黄、面色苍白、唇甲无血色、头晕眼花、心悸失眠、月经量少、经期延后等问题，均是血虚的典型症状。秋季高发的脱发问题，也并非单纯营养缺失，大多是阴血不足、毛发失养所致。

除了身体干涩、气血亏虚，秋季常见的“悲秋”情绪，同样与气血运行息息相关。这并非情绪问题，而是气血发出的信号。中医认为“忧伤肺”，秋季环境易让人滋生忧思情

绪，进而导致肺气郁结。肺主一身之气，肺气郁结会阻碍全身气血的宣发与输布，气血运行不畅，肌肤脏腑失养，不仅会让人情绪低落、气机不畅，还会导致面色暗沉、气色衰败。

随时随地都能行气养生

针对秋季肺气郁结、气血不畅的问题，汤玲分享了两组简单易操作、随时随地可做的行气养生小动作，帮助大众轻松疏通气机、调和气血。

一是扩胸伸展法，日常久坐办公、闲暇休憩时，简单做扩胸伸展动作，可有效宽胸理气、舒展肺气，打破气机郁结状态。二是膻中穴按揉法，膻中穴位于胸前胸骨正中，与乳头平齐位置，每日用手掌轻柔按揉1至2分钟，酸胀感明显即可。气机通畅后，气血便可上行滋养面部，改善暗沉、提亮气色。

值得一提的是，秋日团圆欢聚、舒心畅怀，本身就是一剂养生良方。心情舒畅则气机调达，气血得以顺畅运行、上荣于面，这便是“人面桃花相映红”的内在养生密码，也印证了情绪养生的重要意义。

围绕秋季养生，汤玲总结了大众核心调养原则——收敛神气，养血生津。

在饮食调养上，秋季宜多吃白色润肺、生津养血的食材，银耳、百合、莲子都是绝佳选择，日常炖煮一碗清甜银耳羹，可润肺生津、滋养肌肤；适量食用红枣、枸杞，能够辅助养血补气。同时需少食辛辣刺激食物，避免耗伤津液、扰动神气，助力身体收敛精气。作息上，要顺应秋季节气，坚持早睡早起，让身体蓄积气血能量；同时调畅情志、规避忧思，减少情绪内耗，防止忧伤肺气、阻滞气血。

汤玲介绍，要追求的由内而外红润好气色，也有几个关键要素：

第一，增津先养血。津血同源，血为津液之根，血足津液自然充沛，肌肤、口唇、眼目、毛发才能得到充分滋养。

第二，养血要行气。气滞则血瘀，日常扩胸运动、按揉膻中穴，目的便是疏通气机，气血顺利上荣头面、滋养全身。

第三，养血先安神。心主血脉，心神安宁是气血休养的基础。秋季燥邪易扰动心神导致秋夜难眠，而失眠不仅耗伤心神，更会损耗阴血。养好睡眠、安定心神，才能让气血得以蓄积修复。

秋季的干燥、暗沉、疲惫、低落的状态，本质都是气血失衡的表现。秋季养生不必执着于表层补水护肤，将情志调节、饮食滋养、规律作息融入日常，便能调和气血、化解秋燥，由内而外养出红润通透的健康好气色。

来源：新华网

国家喊你 多喝白开水淡茶水

国家卫生健康委主任雷海潮在国务院新闻办“开局起步‘十五五’”新闻发布会上建议，每个人要发挥主观能动性，从衣食住行和日常工作中培育健康生活方式，并长期坚持，其中就包括多喝白开水、淡茶水。

喝白开水或淡茶水

饮水类型首选白开水或淡茶水，避免用含糖饮料、浓茶或咖啡完全替代白水。

喝开水是世界卫生组织与我国公共卫生机构共同推荐的经济且高效的家庭安全饮水方式。水烧开后至少3~5分钟，可以杀灭致病菌、病毒和寄生虫，同时水在沸腾时会使其中的余氯蒸发，可消除氯味，改善口感。

淡茶水中的茶多酚可以辅助抗氧化，茶多酚过量会刺激神经，甚至影响睡眠，所以不建议喝浓茶。尽量不喝含糖饮料，一瓶500毫升含糖饮料的含糖量就可能达到25克，超过国家推荐量即每天每人25克以内。我国最新发布的国家标准《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2025)中明确规定，饮料中糖含量≤0.5克/100毫升时，就可以标示为“0”。所以“无糖饮料”并不是绝对不含糖。

喝10℃~40℃的水

《中国居民膳食指南(2022)》指出：饮水的适宜温度为10℃~40℃，国际癌症研究机构(IARC)已将65℃以上的热饮列入2A类致癌物。

长时间饮用温度过高的水，尤其饮用65℃以上的热饮，会烫伤食管黏膜、增加患食管癌的风险。

而饮用温度过低的水，尤其大量饮用冰水，会造成肠胃血管突然收缩，使供给肠胃的血液突然减少，并可能会导致胃痉挛、腹痛、腹泻。

每天需要喝多少水

水是人体最重要的组成部分，是人体必需的营养素，在维持体液正常渗透压及电解质平衡、参与机体新陈代谢、调节体温以及润滑器官和关节等方面都起着必不可少的作用。

不同人群的饮水量需根据年龄、生理状态及活动强度等进行科学调整，依据中国营养学会发布的《中国居民膳食指南(2022)》及《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》：

对于温和气候条件下低身体活动水平的成年人，总水适宜摄入量(包括饮水和食物水)男性约为3000毫升、女性约为2700毫升，其中直接饮水量男性为1700毫升、女性为1500毫升。

60岁以上老年人因口渴感知减弱，建议每日饮水量维持在1500至1700毫升，并采取少量多次的方式，以防血液黏稠及增加心肾负担。

儿童与青少年处于生长发育关键期，各年龄段需求不同：1至3岁幼儿每日总需水量约1300毫升(其中饮水约600毫升)，4至6岁总需水量约1600毫升(饮水约800毫升)，7至10岁总需水量约1800毫升(饮水约1000毫升)，11至13岁男生与女生每日饮水分别约为1300毫升和1100毫升，14至17岁则分别约为1400毫升和1200毫升。

喝对水就是健康生活方式，不在于喝得多贵、多复杂，而在于喝得科学。把“多喝白开水、淡茶水”落实到每一天，就是最容易长期坚持的健康生活方式。

来源：中国疾控中心