



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

## 防治秋燥，试试这几款药膳



秋季久晴少雨、气候干燥，加之人体阳气内收、布散不足，所以燥邪偏盛、津液匮乏，常常会出现咽燥、干咳、口干、胃热、尿少、便秘以及皮肤干燥瘙痒、头屑较多、脱发较多等情况，此即为“秋燥”。防治秋燥，除注意少吃辛辣温热食物、增加酸甘食物、避免过度出汗、洗浴少用浴液之外，也可食用适当的药膳对症防治，以下介绍几款供大家选择。

### ◎杏仁猪肺粥

出处：《食鉴本草》。  
制法及服法：甜杏仁50克、猪肺250克（切块），与粳米100克一起煮粥，粥熟，加植物油、精盐、胡椒粉适量调味，随意食用。  
功效：有养阴润燥补肺、降气止咳平喘的功效。适用于肺气虚、肺阴虚之人秋季出现出口干咽燥、干咳无痰或痰少不爽或痰中带血、神疲乏力、大便干结等不适的调养或调治。

### ◎秋梨润肺膏

出处：《医学从众录》。  
制法及服法：梨（鸭梨或其他梨均可）3200克切碎并榨汁，梨渣加水煎汁，两汁合并备用。麦冬、百合、川贝母各32克与款冬花24克加水煎汁。药汁兑入梨汁，小火浓缩至清膏时，加入捣碎之冰糖末640克收膏。每次服10~15毫升，每日2次，温开水冲服。  
功效：有养阴生津、润肺止咳之功。适用于阴虚体质之人秋燥咳嗽的预防，以及阴虚肺热所致咳嗽无痰或痰少黏稠、胸膈闷促、口干咽燥、心烦音哑等证的调治。

### ◎香蕉段沙拉

出处：笔者经验方。  
制法及服法：香蕉（去皮，切小段）、苹果（削皮，切小块）各100克，桑椹干（洗净泡软）20克，加沙拉酱适量，混合拌匀，直接食用。  
功效：有养血滋阴、润肠通便的功效。适用于

秋季气候干燥、肠燥津亏所致大便干燥、排解不爽以及口干、目涩、头晕、眼花、心悸、失眠等不适的调补。

### ◎瓜子芝麻糊

出处：《千金翼方》。  
制法及服法：黑芝麻500克、糯米150克分别炒香，再加甜瓜子、当归、川芎、白芷、炙甘草各60克和松子仁30克一起打碎。每次取30克左右，根据需要加适量白糖或椒盐粉与开水，调成粥糊食用。  
功效：有补血清血、去燥润肠、养发养颜的功效。适用于血虚津亏、血瘀不物之人秋季出现皮肤干燥瘙痒、大便干结不通等以及脱发、头屑较多等不适的调养或调治。

### ◎百合白鸭汤

出处：笔者经验方。  
制法及服法：干百合20克（鲜品增倍）、红枣20克，与北沙参、枸杞子各10克，放纱布袋中，和鸭子半只或猪肋排3条（均切块）及生姜、葱、黄酒一起炖熟，弃除纱布袋，加适量精盐、胡椒粉调味，食肉喝汤。  
功效：有滋阴益气、清热润肺的功效。适用于阴虚体质出现咽干口燥、干咳痰少、咯痰带血、大便干结、心烦失眠等的调养，以及气管炎、肺结核引起干咳痰少或咯痰带血、手足心热、潮热盗汗等的调治。

### ◎当归羊肉汤

出处：《金匱要略》。  
制法及服法：羊肉350克洗净、切块、焯水，备用。锅置火上，加适量清水，放入当归15克与适量姜片，煮沸后加入羊肉块、甘蔗汁适量，小火炖熟，弃除当归与姜片，放入精盐、胡椒粉调味，食肉喝汤。  
功效：有温阳通脉、养血补虚的功效。适用于秋末老年人或阳虚血弱体质者出现神疲乏力、头昏心悸、畏寒肢冷、皮肤瘙痒等不适的调养。  
(据《中国中医药报》)

## 处暑时节 疏肝润肺

“处暑”时节，气候转凉、空气逐渐干燥，此时养生关键在于固护肺卫、滋阴润燥。饮食方面，应侧重进食补肺健脾、滋阴润燥的食物，如银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类、奶类等；少摄取辛辣刺激的食物，多增加酸性食物，以加强肝脏功能。下面介绍疏肝润肺食疗方三款。

### ◎南瓜燕麦粥

配料：南瓜400克，燕麦50克，红枣6个，枸杞10克。  
做法：将南瓜去皮后切片，红枣、枸杞洗净待用；沙锅中放入适量的水，倒入切好的南瓜，煮开后再煮20分钟左右；放入燕麦、红枣、枸杞，用勺子拌匀后再煮10分钟左右即可。  
功效：益气补血，健脾和胃。

### ◎肉末毛豆

配料：毛豆250克，瘦肉150克，红辣椒2个，蒜末、鸡精、盐适量。  
做法：先将毛豆冷水下锅煮熟；瘦肉切成末加半汤勺食用油，再加料酒、生抽、蚝油搅拌均匀，腌制10分钟。下油开始炒肉末，变色后加入毛豆、红椒丁，少许白糖提鲜，最后加少量生抽、食盐调味后即可出锅。  
功效：健脾除湿、润燥解暑。

### ◎猪肚银耳西洋参汤

配料：猪肚150克，银耳60克，西洋参片16克，乌梅1粒，盐、胡椒适量。  
做法：银耳以冷水泡发后，去蒂洗净；猪肚刷洗干净，沸水焯过，切片备用。锅内加清水，将猪肚、银耳、西洋参及乌梅一起放入，大火烧开后转小火炖2小时，加适量盐调味即可。  
功效：滋阴润燥、益气健脾。  
(据《家庭医生报》)

## “升级版”绿豆汤更有营养

绿豆汤是人们的消暑佳品。然而，传统的绿豆汤似乎已经无法满足人们对于健康和营养的更高需求。为此，高级厨师、国家三级公共营养师林朝晖对绿豆汤进行了升级，引入了海带、南瓜、枸杞和银耳等食材，让绿豆汤的营养价值更上一层楼。

### ◎绿豆+海带：矿物质“宝库”

绿豆和海带提前泡水，将海带切成小段，与绿豆一起熬煮。海带含有丰富的碘、钙、钾、镁和膳食纤维，这些矿物质对于人体健康至关重要。因此，绿豆与海带的结合，使得绿豆汤成为矿物质的“宝库”。

### ◎绿豆+南瓜：养眼护肤

绿豆与南瓜的搭配，不仅口感香甜软糯，还富含β胡萝卜素，对于养护眼睛和皮肤具有显著效果。

### ◎绿豆+枸杞：抗氧化成分大增

煮绿豆汤时，等绿豆软烂后加入枸杞干，再用小火再煮几分钟即可出锅。枸杞有抗氧化、抗疲劳、养肝明目等功效。因此，绿豆搭配枸杞，使得绿豆汤的抗氧化成分大增。

### ◎绿豆+银耳：能调节血脂血糖

银耳里含有大量的多糖，能占到干重的50%以上，这些多糖属于可溶性膳食纤维。可溶性膳食纤维能够吸水形成凝胶，这种凝胶不仅能增加、促进排便，而且能在一定程度上阻碍脂肪和糖的吸收，从而调节血脂和血糖。此外，绿豆加银耳同煮能带来爽滑的口感。

(据《侨乡科技报》)

## 提防“假中暑”

除了中暑，高温天气还容易诱发心脑血管等疾病，有一些疾病早期的症状跟中暑比较像，也需要提高警惕。

### ◎急性心梗

高温季节，中暑和急性心梗都是高发疾病，两者发病早期有许多相似之处，如胸闷气短、面色苍白、大汗淋漓、乏力等。

与中暑不同，急性心肌梗死的主要症状是胸部疼痛，可能伴有肩背部等全身不适，心电图有特征性和动态变化。一旦出现上面说的症状，别轻易做“中暑”的判断，可以先将怀疑“中暑”的人迅速转移到阴凉通风的地方休息。如果配合其他消暑措施后，症状还是没有好转，您就要考虑到医院诊治了，千万不能掉以轻心。

### ◎糖尿病酮症酸中毒

糖尿病酮症酸中毒是糖尿病的一个急性并发症，早期的表现是食欲不振、恶心、呕吐，逐渐发展到皮肤潮红、烦躁不安，以致发生昏迷。  
所以，夏天如果出现了“中暑”症状，未规律口服降糖药物或注射胰岛素，血糖异常升高，经常规处理后症状不能缓解的人应考虑到该病，及早就诊。

### ◎低钾血症

低钾血症的早期症状也与中暑相似。而识别到底是低钾血症还是中暑，主要是看体温和进食后情况。低钾血症体温基本正常，而中暑的人体温会异常升高。还有如果低钾血症病情不严重，及时补充含钾食物，症状可明显缓解，但中暑不会因为进食而有所缓解。  
(据《北京青年报》)

## “株洲造”最大国产无人运输机成功首飞



本报讯(株洲晚报融媒体记者/杨凌凌 通讯员/刘鹏飞) 8月22日6时28分,陕西榆林靖边无人机场专用测试机场,最大国产无人运输机SA750U成功首飞。该无人运输机由湖南山河华宇航空科技有限公司(以下简称“山河华宇”)自主研发,山河星航实业股份有限公司战略协同推进。  
SA750U大型无人运输机采用全国产系统和材料,完全自主设计。飞机最大起飞重量7500公斤,最大商载3200公斤,最大航程2200公里,最大巡航时速308公里,低海拔满载起飞滑跑距离400余米,飞行使用高度可达7300米,货舱容积25.8立方米。特别设计的飞机矩形截面机身、机尾大开门、短距起降增升系统、起落架系统等结构与子系统,使其具备货物快速装卸、无人化高效空投、起降场地适应性广等特色亮点。主要应用场景包括支线航空物流、特定场景下无人化物资投送、森林草原消防灭火等领域。SA750U多用途大型无人运输机,基于全国产系统、元件和材料进行研制,填补国内商载3吨级别大型无人运输机的空白。

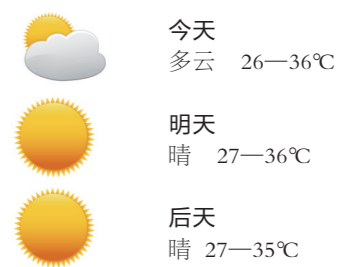
SA750U大型无人运输机。受访企业供图



## 暑至气爽

张爱玲在谈音乐的时候，曾经用“夏末秋初的感觉”来形容吉他声。  
“仿佛在夏末秋初，席子要收起来了，在竹竿上晒着，花格子的台湾席、黄草席，风卷起的边缘上有一条金黄的日色。人坐在地下，把草帽合在脸上打瞌睡……”  
日历翻到8月下旬,这样慢时光的日子也不远了。不知你如何定义这样的秋天,有人说,在经历了漫长的暑热以后,最盼是新秋。  
新秋会来吗?还有多久呢?《三联生活周刊》前主编朱伟说,自此再无惊雷暴雨,阳燥已衰,

就无溽蒸,早起衣渐宽,凉意已在手臂上滑动,蟋蟀恣意高歌了。处暑是暑气至的转折,暑至气爽,就开始进入秋肃,一叶知秋,万物开始收缩整肃,就一天天凉了。对于株洲这座城市来说,处暑过后,天气慢慢沉静,没有盛夏般的暑气蒸腾,秋的信号越来越多,直到“秋分”节气新秋来到。  
收起席子,吉他声不紧不慢地响起,在阳光下睡一会儿,聆听风带来秋风意味。接下来,让我们慢慢感受最安静、最美好的夏末初秋吧。  
(王娜)



今天  
多云 26—36℃  
明天  
晴 27—36℃  
后天  
晴 27—35℃

风力:2—3级  
风向:南风  
(市气象台8月22日16时发布)