



## 夏末秋初怎么吃?

钟一

中医认为,夏末秋初是气候由热转凉的交替时期,人体内的阴阳之气也在发生变换,既有夏季的余留之热,同时更有了秋天的燥气,早秋养生不妨这样吃。

### 1.百合

百合是秋季时令滋补佳品。有养阴润肺,清心安神之功。百合作为中药使用有生百合、蜜百合、蒸百合等之分。生百合性寒,以清心安神为主,主治热病后余热未清,虚烦惊悸,失眠多梦,精神恍惚。蜜百合润肺止咳,多用于治疗肺虚久咳,肺癆咳嗽,痰中带血及肺阴亏损,虚火上炎等。蒸百合寒性略减,兼养胃经,善于养阴润肺,益肺和胃,可治肺燥咳嗽,失眠心烦,胃热恶心。鲜百合可用做多种菜肴粥羹,食疗效果更佳。但需要注意的是,风寒咳嗽及中寒便溏者忌服百合。

吃法推荐:百合银耳羹

材料:百合15克,大枣5粒,银耳20克,冰糖20克,水适量。

做法:将百合用温水泡软(新鲜百合洗净即可),大枣去核后切小丁备用,银耳用水泡软洗净,去硬蒂后,放入搅拌机,加2杯水,稍打碎约30秒,勿打得过细,以保持口感。将打碎的银耳、冰糖、百合、大枣丁放入锅中,置于电锅内,外锅加1杯水开始蒸煮,熟后即可。

功效:滋阴润肺、清热止渴。

### 2.秋梨

秋梨有生津、润燥、清热、化痰的功效。适合热病津伤烦渴、消渴、热咳、痰热惊狂、便秘等症。《本草纲目》记载:梨可“润肺凉心、消痰降火”。在秋季气候干燥时,人们常感到皮肤瘙痒、口鼻干燥,有时干咳少痰,此时食梨,可缓解秋燥,有益健康。但需要注意的是,脾胃虚寒者、因感寒而咳嗽痰多的人,不宜吃生梨,可把梨切块煮水食用。

吃法推荐:秋梨山楂汤

材料:秋梨1个,山楂适量,蜂蜜30克,清水适量。

做法:秋梨去皮去核,切成小块,倒入锅中,加入适量的水没过秋梨,旺火煮开,改小火煮至秋梨软烂。山楂两头去掉,切开两半去籽,洗净备用。秋梨煮到软烂后加入山楂,继续煮10分钟,兑入蜂蜜即可关火。

功效:清心润肺、化痰祛浊。

### 3.莲藕

莲藕具有养阴清热、润燥止渴、清心安神、解毒消脾、健脾补肾的功效。中医认为莲藕“鲜品偏于生津凉血,熟品偏于补脾益血。”(《本草纲目》称藕为“灵根”,视为祛痰生津之佳品。藕节、莲子、莲心、莲须、莲梗、荷叶等均可入药。尤其是藕节有止血、消痰的功效,可用于咳血、尿血等各种出血病症。需要注意的是,脾胃虚寒者不宜生食莲藕,糖尿病患者也不宜食用;煮藕时宜用砂锅,忌铁器。

吃法推荐:银耳莲藕片

材料:鲜莲藕1大节,银耳30克,红椒、生姜、色拉油、香油、醋、糖、盐适量。

做法:鲜藕洗净去皮切成薄片,银耳沸水泡开,红椒、姜切丝;锅内烧开水,放入藕片略烫,浸泡片刻,沥干水,拌入银耳;另起锅,放入香麻油、色拉油,烧至五成热,放入姜丝、干红椒略爆,再加入醋、糖、盐烧开;将烧开的料汁淋在藕片上,加盖焖2分钟,拌匀即可。

功效:养阴润燥,除烦和中。

(综合中国中医官微)

# 白露后,身体这些地方不能再「露」了!

黄禾

9月7日是白露节气,“白露后不能穿凉鞋”上了微博热搜。

有一句古语是“白露秋分夜,一夜冷一夜”。这是说,白露后阴气逐渐加重,清晨的露水随之日益加厚,凝结成一层白白的水滴。据说,白露是全年昼夜温差最大的节气,从白露开始天气一天比一天冷,一不小心,阴气和寒湿就会上身。所以白露以后,不仅脚不能露,还有其他身体部位也不能露。健康周刊为您整理了这些养生资讯,希望大家保护好自己和家人的健康。

### ●不能露脚

白露是天气冷热的分界线,夏季可以穿凉鞋,冷水洗脚。但是,过了白露以后就不宜再穿凉鞋和冷水冲脚。

因为,“阴脉者集于足下而聚于足心”,脚为人之根。人体的12经脉中有6条始于足部,这些经络运行气血,沟通表里、联络脏腑和贯穿人体上下的通路。若不注重保暖,寒邪易从足部入侵,进而影响到身体的其他部位。

而且,在民间也有“寒从底来”、“人老脚先老”的说法。所以脚受凉也就是整个身体都受凉。那么白露之后如何护脚呢?

#### 1.寒从脚起,不要再穿凉鞋

白露之后再穿凉鞋,会导致脚部受凉,造成寒邪入侵。而且秋季天气干燥,穿凉鞋容易导致脚部皮肤干燥、皲裂。

#### 2.要穿袜子

袜子一方面可以保护脚部,另一方面,老人、儿童以及体弱多病的人群穿袜子,可以更好的给脚部保暖。而且秋天皮肤干,脚跟容易裂,洗脚后穿上袜子睡,还有很好的保湿效果。

#### 3.睡前泡脚

从白露开始,天气越来越凉,有些人出现手脚冰凉、肢体怕冷、乏力等症,这是肾气不足的表现,所以白露后应注意补肾。泡脚既能护全身,也能温和补肾。将热水没过脚腕,泡脚5到30分钟,直至身体微微发热即可。肾开窍于耳,耳朵有密集反射区,联系着全身每一个器官。泡脚的同时把耳朵和腰眼加热,也有助于养肾。

### ●不能露脐

肚脐是人体很重要的一个穴位,叫做神阙,神,尊也,上也,长也,指父母或先天,阙即牌坊也。神阙意指先天或前人留下的标记,如果常露脐,那么就很容易受到寒邪深入,从而导致肾气亏损。体内阳气不足,就会出现体内血流不畅,甚至下半身时常感到发麻、疼痛、冰凉等。

秋季是胃肠道疾病最易多发的季节,儿童的秋季腹泻、中年人肠炎、中老年的消化不良等,这些胃肠道疾病在秋季多发,都会肚脐受凉有关。

脐部保暖怎么做?

#### 1.凉席赶紧撤掉

白露后,自然界阳气渐收,阴气渐长,只有聚足阳气,才能“正气存内,邪不可干”,冬天就不怕寒邪侵袭了,凉席赶紧撤掉。

#### 2.避免露出肚子

夜间睡觉最好不要开空调,如果怕热可以定时开一两个小时,避免露出肚子。

#### 3.肚脐归属任经

对女性而言,私密重要的器官都归这里管,风寒入侵会诱发痛经等妇科病。晚上睡觉喜欢蹬被子的人就别指着被子护肚脐了,还是穿上睡衣更保险。

#### 4.凉风不要正对着脐部吹

吹风扇、空调都要注意,穿着单薄时骑摩托车或自行车时车速不宜太快等,以防风从“脐”入。

除了外部的保暖,内部同样的注意保暖。像海鲜等寒凉之物,不宜多吃,以免脾胃受凉。可以多吃山药、莲子、百合、白萝卜等白色食物。

### ●不能露肩

准确地说,是不要冻着关节了,不仅是肩部,还有颈、腰、膝关节等,风寒湿邪是造成关节病变的主要诱因,寒性凝滞,使气血运行不畅,不通则痛。关节如何保暖?

#### 1.不要再像夏天一样赤膊露身

睡觉也不要穿着无袖睡衣,最好换厚一点的被子,早晚可以加件薄外套。一定不能让膝关节受凉,已有膝关节疼痛的患者可以戴护膝保暖,一旦出汗需及时擦干。

#### 2.适当地运动出汗

出汗可以促进体内的新陈代谢,帮助排除体内多余酸性物质。爬山、散步、骑车、太极等运动项目,都是不错的选择。

(网络综合)

### 健康链接

## 秋季疾病预防

### 1.支气管哮喘

哮喘属于过敏性疾病,它的发作多半是季节性的,每年夏末秋初开始发作,仲秋季节发展到高峰,寒冬腊月减缓。这种病各种年龄、不同性别都可患,且易反复发作,平均患病率为2%。哮喘发作前常有先兆症状,如反复咳嗽、胸闷、连续喷嚏等,如不及时治疗,可出现急喘。因为痰黏稠,不易咳出,患者往往被迫坐起。严重者可能出现嘴唇及指甲青紫、四肢厥冷、出汗、心跳快等症状。发作时间从几分钟到数天不等。哮喘是一种容易发作的慢性病,因此哮喘者在缓解期要积极预防:首先要尽量避开过敏源:常见的过敏源有风媒花粉(构树、蓖麻、蒿草等)、霉菌孢子、螨、某些生产性粉尘(如棉尘、蚕蛾、粉尘、山花粉)等;若哮喘病人知道自己对什么过敏,就应尽量避而远之。其次要暑天治疗:从小暑至立秋,即“三伏天”,是全年气温最高,阳气最旺盛的时候,此时治疗,可以使患者的阳气充足,增强抗病能力。

### 2.慢性咽炎

秋天之所以要特别重视对咽喉炎的防治是因为秋天气候多晴少雨、气候干燥。咽炎若在急性期得不到彻底治疗,就会成慢性咽炎。慢性咽炎为咽部黏膜、黏膜下及淋巴组织的弥漫性炎症,常为上呼吸道慢性炎症的一部分,为耳鼻喉科常见病。慢性咽炎的主要症状为咽部干燥而痛、咽部暗红,多由阴虚、虚火上灼所致,防治上宜滋阴清热,清咽喉,可用药物防治,如用麦冬3克、甘草1.5克、金银花3克、乌梅3克、青果3克,以开水泡,经常服用。

### 3.心血管病

秋天是心脑血管疾病的多发季节,据有关资料报告,秋末冬初时节,脑血栓、脑溢血发病率远高于其他季节。由于天气变凉,皮肤和皮下组织血管收缩,周围血管阻力增大,导致血压升高。寒冷还会引起冠状动脉痉挛,直接影响心脏血液供应,诱发心绞痛或心肌梗死。因此,心血管病人要坚持服药,坚持进行力所能及的体育锻炼,积极防治感冒等,以避免诱发、加重心血管疾病。

### 4.抑郁症

秋风落叶,凄风凄雨,往往使人触景生情,特别是老年人易产生垂暮之感,诱发消极情绪,严重者,终日郁郁寡欢,少语懒言,很容易患上抑郁症。防止抑郁症要注意心理调适,保持积极乐观的情绪,做些自己喜欢做的事情,勤于锻炼,投入大自然,凉爽的秋季正是外出旅游的好时机。

(网络综合)



酒鬼酒股份有限公司  
JIUGUI LIQUOR COMPANY LIMITED

# 中秋宴品肉参

52度内参酒 / 建议零售价: 1499元/瓶