



# 深秋养生推荐10种食材 来看看哪些是你喜欢吃的!

随着秋季的到来,天气逐渐变凉,人体的需求也开始从夏季的清凉解暑转向温暖滋养。选择适合秋季的食物不仅有助于提高免疫力,还能预防季节性疾病。中医专家为您推荐十种适合秋天食用的食物,让您在这个丰收的季节里更好地养生。

## 1. 莲藕

老话讲“秋藕最养人”,莲藕不仅营养丰富,而且食用方式多样,可以凉拌、炒食、做汤或是制成甜品。如果没有时间烹饪,或者脾胃很弱、吃藕容易消化不良的人,可以早餐或者晚餐冲调一碗藕粉,补虚的同时又好消化。需要注意的是吃藕要适量,尤其是食管反流或容易反酸烧心的人要少吃藕粉或粉粉糯糯的藕,因为它们淀粉含量较高,会促进胃酸大量分泌。

## 2. 芹菜

中医认为,芹菜性味甘凉,清热利尿,解毒宣肺,润肺止咳,特别适合抵御秋季的燥性。芹菜吃法多得数不过来。北方人爱把芹菜切碎和肉包饺子,南方人爱用它切小片炒肉丝,有人把它在水中焯一下后凉拌,也有人把芹菜榨汁喝。不过,脾胃虚寒的人宜少吃。

## 3. 百合

百合可助养阴润燥、滋补精血、清心安神。百合的做法也不挑剔,蒸、煮、炒、炖,功效不减。还可以尝试,取干百合三五片,隔水蒸熟至烂,以蜂蜜调和,小匙服用,也是静心宁神润燥的好方法。

## 4. 山药

山药有补益肺气、调脾胃、补肾之功,秋天吃山药可最大程度地吸收秋收的能量,而且山药补而不滞、不热不燥,男女老少皆可用此进补。体虚者以及平常容易生病

的人可以常吃。

## 5. 红薯

晚秋时节,红薯最香甜,它富含果胶、纤维素、氨基酸等,《本草纲目》里说它补虚、健脾开胃、补肾阴。秋天食用红薯,主要在于它还能生津止渴,治热病口渴,对秋燥有很好的缓解作用。红薯叶也是很好的秋季时蔬,它味甘淡、微酸,很适合做秋季菜肴。红薯蒸煮皆可,红薯叶清炒、凉拌都行。

## 6. 秋梨

梨香气宜人,又凉又脆,还含有丰富的营养物质。李时珍在《本草纲目》中说梨能“润肺凉心,消痰降火,解疮毒酒毒”。梨适合热病患者食用,如肺热、痰多、小儿风热、喉痛失音,眼赤肿痛、大便秘结等。不过梨性凉,多食容易伤脾,因此不可一次食用过多;而脾胃虚寒、慢性肠炎患者,不宜食用。

## 7. 银耳

银耳是秋季理想的滋养清补佳品,其功用也较广泛,有润肺补肺、生津润燥、益气养阴、补脑强心、提神益智、滋养肌肤、健肾益胃的效果。入秋以后,凡肺虚体弱、干咳气短、皮毛憔悴的人,以

及患“秋燥症”的人,吃银耳很有好处。

## 8. 花生

花生有润肺、补肺的功效,适合秋燥干咳或肺燥咳嗽者食用。深秋后花生成熟,选用鲜花生仁,或生研冲汤服,或水煮着吃,但不宜炒食。

## 9. 核桃

中医认为秋天尤以补肺为要。核桃既能补肾固精、温肺定喘,又能益气养血、润燥润肠。正因为如此,秋季食用核桃尤为适宜。由于核桃易返油、虫蛀,所以最好吃新上市的核桃。

## 10. 白萝卜

俗话说“秋吃萝卜胜良药”,萝卜中含有多种维生素和矿物质,尤其是维生素C含量十分充足,含钙量也较高。白萝卜热量较少,纤维素较多,有助于降血脂;白萝卜中含有芥子油和淀粉酶,因此有辛辣味,能助消化,增进食欲;粗纤维可促进胃肠蠕动,通利大便。

据健康时报



## 每日科普 秋冬季天气干燥易上火怎么办 中医教你正确“灭火”



入秋季节变换,很多人会出现便秘、长口疮、嗓子疼等“上火”的症状。秋季易上火主要是由于秋季气候较干燥,燥易生热,再加上劳累过度、饮食不节以及情绪变化等原因就容易上火。降火之前,我们要首先看看是身体哪里的火旺了,才能对症下药。胃火 胃火是吃出来的火,饮食不规律,暴饮暴食,吃夜宵,辛辣食物过多,都会引起胃火的发生。胃火的主要症状:口臭、口渴、牙疼、牙龈肿痛、喉咙痛、口腔溃疡,便秘,小朋友的积食等。降胃火,可以选择喝金银花、焦麦芽、陈皮、山药、山楂各5克,热水冲泡,闷5分钟后,代茶饮用。当然最好是能煎煮15分钟后饮用,可以达到消食的作用。特别要注意的是胃火大,不要喝菊花茶,菊花是降心火和肝火的,不能用来降胃火。

心火 肝火问题一直没有解决,会逐渐发展成心火,主要表现为失眠多梦、口舌生疮或糜烂、心慌、尿液发黄和排尿时有灼热感。中医上,苦味入心,有降心火的作用,心火旺了,吃些带苦味的食物会有帮助,如百合花茶、菊花茶、莲子心、绿豆、百合都是不错的选择。肝火 中医认为:肝主疏泄。秋天气机收敛,皮毛毛孔处于闭合状态,影响肝向外发散,易造成肝气郁滞,久而久之造成肝火旺盛。如果经常感觉眼睛干涩,脸上有色斑,容易长痘,说明有肝火,此外,头晕目眩、口干口苦、情绪难以控制、月经不规律等也是肝火旺的表现。现在人对着手机久,睡眠晚,熬夜都是很容易就肝火旺的。引起肝火旺的原因也离不开生气、发怒、吵架。在电视剧中经常看到,里面的人被气得暴跳如雷,甚至背过气,口吐鲜血的场面,这就是急火攻肝,当人暴怒的时候就会伤肝。普通的肝火旺可以喝玫瑰花茶、薄荷茶、菊花茶、茉莉花茶来调节,大多数的花茶都是有疏肝解气的作用,让人喝着的同时闻着花香,也能缓解情绪。肺火 肺要上火,就是呼吸系统出现问题。比如鼻咽干燥,咽喉疼痛,咳嗽,有黄痰鼻涕。肺火发生主要两个原因:

一个是受到了外部的侵袭,如风、寒、暑、湿、燥都会引起肺火。另一个原因是吃得饱了,或者总吃油腻的食物,脾生痰,痰会在肺里聚集,也会容易导致肺火旺。秋天干燥引起的肺火旺,可以多吃些白色润肺的食物,如秋梨、银耳、百合。若是肺火严重可以喝点甘草桔梗茶,甘草和桔梗各5克,热水冲泡当茶饮。对祛除肺火有明显的效果,但是不适合长期喝。肾火 肾要是上了火,就会出现手足心热、潮热盗汗,头晕目眩,小便短赤,两颧发红等症。一般肾火都是由肾阴虚导致的。补肾阴食物可以吃龟苓膏、怀山药、铁皮石斛、枸杞子、黑芝麻、莲子、芡实等,都是不错的补肾阴食物。这些都是上火的简单区别和缓解方法,想要身体不上火,还是要从根本上来调理。外在的食物药物都只能是辅助,关键还是从日常生活中来改变。

免疫力。但是注意,早晚天气渐凉,注意根据气温变化来增减衣服,以免伤风感冒。

3.调整情绪,按时作息 现在的生活节奏就是快,人的脾气也容易急躁,建议大家适当减少生活和工作中的压力,可以通过外出旅行、听音乐、看书等方式来放松心情。一方面可以帮助释放压力,帮助排泄心、肝火;另一方面,减少熬夜、早睡早起等按时作息的方法,也能维持身体和精神保持一个比较好的状态。

4.多补充水分 水分是人体内不可缺少的物质,无论何时都应该注意水分补充,秋季天气干燥,水分流失严重,不注意补水会导致上火现象,所以要多喝水。建议成年人每天饮用2000毫升左右的水,儿童可以适当减量,水分摄入充足,各个器官和系统的运行也能恢复正常,有助于改善上火症状。尽量以白开水或者矿泉水为主,可以在水中加入具有法火作用的食材,比如菊花、金银花、蒲公英等。

据科普中国