



葡萄益气血 梨水解燥热 石榴多生津

秋季养生 水果当时

秋天燥气当令，应多吃含水丰富、有滋润作用的水果。应季的水果，对人体有哪些保健作用呢？

葡萄：葡萄具有补益气血、强筋骨、通经络、消肿、利小便的功效，适合贫血、高血压、水肿、神经衰弱、疲劳的人吃。葡萄含铁量较高，也适合儿童、妇女、体弱贫血者食用。高血压的人可以经常喝葡萄芹菜汁：葡萄50克、芹菜50克，洗净后放入榨汁机里榨汁，用温开水送服，每日2~3次，20天为1个疗程。年轻女士们如果食欲不振，早餐时可以在250毫升鲜牛奶中加入20克葡萄干，一起煮开。脾胃虚弱者不宜多食葡萄；吃葡萄后也不能立刻喝水，否则容易腹泻；糖尿病患者不可多吃，每天最好不要超过20粒。

梨：梨味甘性凉、微酸，具有清热生津、润肺化痰的功效，是防治秋燥的佳品。梨能维持细胞组织的健康状态，还能软化血管。生食梨有清热解毒、生津润燥、清心降火的作用。煎水或加蜜熬膏，有清热润肺、化痰止咳的作用。儿童咳嗽可以制作核桃糖梨饮用：取生梨1个（约150克）切成大块，核桃仁（保留紫衣）、冰糖各30克，加水800毫升，煮成汁。每次吃一汤匙，每天3次，连服数日。咽喉肿痛、咳嗽可以吃蜂蜜雪梨：用雪花梨3只，捣烂后加蜂蜜50克，水煎服用，每日3次。梨性寒，寒凉体质、脾虚腹泻者忌食。

苹果：苹果味甘、性凉，具有生津止渴、清热除烦、健胃消食、润肺悦心、涩肠止泻之功效。苹果可降低胆固醇、防动脉硬化、抗癌、抗疲劳，还有助于将钠排出体外。高血压病引起的眩晕失眠、厌食疲倦等，可以早餐前服用苹

果桂花羹：苹果1个（去皮核切片），桂花少许，冰糖、淀粉各适量；用水煮苹果，将要煮熟时加入淀粉、冰糖、桂花调匀成羹服用。小儿消化不良所致腹泻，可用苹果泥治疗：准备几个苹果，用开水洗净，削皮，隔水蒸熟，捣烂成泥；每日4次，每次约100克，一岁以下婴儿每次50克，日服3~4次。由于苹果富含鞣酸，可能引起便秘而加重病情，心肌梗死及糖尿病人不宜多吃；平时有胃寒症状者、溃疡性结肠炎的病人忌生食苹果。

石榴：石榴性温，味甘、酸、涩，具有生津止渴、收敛固涩、止泻止血的功效，适用于津亏口燥咽干、烦渴、久泻、久痢、便血、白带清稀频多等症状。石榴汁中多酚的含量较高，具有很好的抗衰、防癌作用。腹泻、月经不调的人平时可以多吃石榴粳米粥：准备甜石榴1个，粳米50克，白糖适量，将石榴去皮捣碎放入锅中，加水煮沸15分钟后，过滤去渣，取汤汁，放入粳米，大火煮沸后，转小火熬煮成粥，调入白糖即可。醉酒后口渴，不妨喝点石榴汤：鲜石榴两个，冰糖适量，石榴去皮放入锅中，加适量水煮半小时，放入冰糖煮至溶化即可。石榴不可多食，否则损齿、伤肺；石榴不宜与海鲜、鱼类同食；石榴有收敛作用，患有感冒、急性炎症、便秘者慎食。

山楂：山楂味甘酸、微温，有散淤、消积、化痰、解毒、提神、清胃、醒脑、增进食欲、除脂降压等功效。山楂营养丰富，维生素C和钙的含量都很高，适合高血压、冠心病、糖尿病患者及儿童食用。小儿消化不良，可用炒麦芽山楂饮：生山楂20克，去核切片，同10克炒麦芽共用开水浸泡，适量饮用。山楂味酸，故胃出血、胃酸过多的人忌食；山楂可促进子宫，孕妇禁食。（生时）



肾好 人就年轻

如果把人体比喻成一棵大树的话，肾就是树根，不断吸收、传递营养物质，大树才能枝繁叶茂。肾气的盛衰，不仅影响人的生长发育，还影响人体衰老的进程。因此，中医认为，肾为先天之本。肾好，才能青春常驻，延缓衰老。

肾不好，人容易显得苍老。第一，皮肤会变得晦暗，肤色也会发生变化，眼眶发黑，眼袋明显；第二，肾藏精，其华在发，发的营养来源于血，但其生机根本还在于肾。肾不好，头发会早早发白、失去光泽，并且会出现脱发。

不单是外貌上一眼就能看到的衰老，肾不好，衰老还体现在身体机能的各个方面。肾开窍于耳，肾精不足则听力减退、耳鸣甚至耳聋；肾主骨，肾气衰败会出现骨质疏松、腰酸背痛、动作迟缓等；肾生髓，脑为髓之海，肾精亏虚则髓海不足，出现智力衰退、反应迟

钝、记忆力减退等，对于老人认知障碍症，中医公认的方法即为补肾填精；肾主水液，肾不好就会影响津液代谢的平衡，出现水肿、小便清长、夜尿频多等；肾为藏精之府，主生长及生殖，肾气衰微还会使生殖能力衰退。

肾衰老是一个自然过程，但良好的生活习惯可以使这个过程变慢，让人精力充沛、显得年轻。护肾，首先要做到作息规律，适当锻炼，避免熬夜，熬夜对于肾损害较大；其次，饮食要均衡，尽量不要抽烟、酗酒、贪食肥甘厚味；再次，服用药物一定要注意其对肾损害的副作用，也要避免过多服用寒凉的中药，以免损伤肾阳；最后，生活要节制，不能纵容自己，不要贪图声色享乐。

食疗方

沙参麦冬汤：沙参、麦冬各15~20克，将一个梨的皮削下备用。沙参、麦冬、梨皮同时下锅加水煎煮，沸腾后20~30分钟关火，晾至温热食用，喜甜者可加入少许冰糖。秋季服用此汤有滋阴、润肺、补肾的功效，适合于容易上火、口干、干咳的人，但胃肠功能不好、大便稀薄者要慎用。（卢富华）

滋阴润肺知多少

中医认为，秋季燥气上升，易伤津液，容易诱发肺癆久咳、干咳咽痛、急性慢性支气管炎等疾病，养生当以滋阴润肺为先。专家提醒，养阴补虚、补水清肺、以食润燥是滋阴润肺的关键点，秋季养生可从以下几步入手。

养阴补虚

中医认为，秋季燥气上升，易伤津液，养生当以滋阴润肺为先。滋阴润肺的第一步首先要养阴补虚，了解自己的体质才好对症下药。如果呼吸浅短，声音低微，神倦懒言，动则汗出，食欲减少，舌质淡就属于气虚体质。用黄芪、党参、西洋参泡水喝或者做粥喝，是最简单的方式。如果面色苍白，口唇淡白，夜热盗汗，肌肤枯涩，舌淡红无苔，就属于血虚体质。可用当归、红枣、何首乌、桑椹做粥，在炖鸡汤、炖肉时也可以加一点。如果颧面潮红，口燥咽干，盗汗，尿少而赤，大便便秘，舌红少苔就是阴虚体质。可用麦冬、五味子、山药、百合等熬粥，熬粥的时候可以酌情放几味。

补水清肺

秋季汗液蒸发比夏天要快，人体比较容易缺水，所以滋阴润肺的第二步，要知道如何补水。除了通过多喝水来补充水分以外，还可

以加些蜂蜜调理肠胃。最好在清晨醒来时喝一杯蜂蜜水，有利机体的补充和净化。但需要特别注意的是，很多人喜欢早上喝盐开水，认为能清肠排毒，事实上，早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐开水会使血压更高，应给予纠正。此外，很多水果的水分含量高，能保持肺和呼吸道润滑，应在秋季多吃。如梨，食用方法很多，可以生食、榨汁、炖煮，或者与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服，能清热解毒、润肺生津、止咳化痰，对支气管炎等症有较好的效果。

以食润燥

滋阴润肺还少不了饮食调养。秋季凉爽的气候使人胃口大开，进食一定要注意不可太随意，应以润燥为前提，以食润燥是符合中医说的秋季调理肺脏原则。像鸭肉、海参等食品，为此时席上佳品，鸡肉、牛肉、鸽肉等较为平和之品也可适当食用。但对于羊肉、狗肉等温热食物，除非阳虚体质者，应尽量少吃。除了饮食上注意外，适当用些润燥的中药，如沙参、玉竹、怀山药、百合、芦根等，也可以促进呼吸道及胃肠道的腺体分泌，可以和鱼或鸭一起煲汤食用，能有效避免秋燥。老年人或者身体较虚弱的病人，也可用一些西洋参炖服，达到益气养阴的作用。

（姗姗）