

寒露时节 养生有道 温润饮食可防“干燥”

常喝“神仙粥” 谨慎食螃蟹

老年人在寒露之后尤其容易畏寒肢冷,易感受风寒引发感冒。连暉暉推荐给大家一个古代的食疗方——“神仙粥”。近代名医岳美中先生也非常推崇此方。

神仙粥组成:一把粳米煮成汤,七根葱白七片姜,熬熟兑入半盏醋,伤风感冒保安康。

此粥日常食用,不仅有助虚寒

体质者提升免疫力,还可用于外感风寒引起的头痛、身痛、鼻塞流涕、恶寒发热等症,尤其患病三日内服用,即可收到“粥到病除”的奇效。做法也很简单:将粳米30-50克洗净,生姜7片,加适量水煮成粥,再加入带须葱白7根,共煮5分钟,加入陈醋半盏搅匀起锅。趁热吃粥,或只喝粥汤,盖被温覆,使遍身微微发汗为宜,早中晚各服一次。

寒露前后,秋意渐浓,丹桂飘

香,螃蟹也开始在餐桌上出现,是金秋时节不可错过的美味。但螃蟹性寒凉,脾胃虚寒之人,切勿多食。每年这个季节,省中肠道门诊就有很多病人因为吃多了螃蟹引发胃痛伴吐泻,前来就诊。此外,螃蟹忌与柿子同吃,以及与其他生冷食物同吃,如冰淇淋、冰饮料、寒性水果、啤酒等。食用螃蟹时,宜配姜末陈醋,可搭配黄酒或杨梅酒同服,这样可以温中散寒,且风味更佳。



本版图据视觉中国



防秋燥宜温润 食疗配合效果好

连暉暉提醒,这一时节在饮食调理上宜温润,要适当多食芝麻、山药、莲子、核桃、胡萝卜、百香果、番茄等具有滋阴润燥功效的食物,少食辛辣油腻之品。当降雨频繁时要少吃水果,尤其是一些体质弱、脾胃差的人要慎食。用于缓解秋燥的时令水果,也不推荐一天食用太多,每天控制在100克以内即可。

中医有“春夏养阳,秋冬养阴”的说法,秋冬之际应该养阴益胃,因此民间就有了寒露吃芝麻的习俗。古人云:“秋之燥,宜食麻以润燥。”芝麻味甘、性平,具有滋养肝肾、养血润燥之效,尤其适合习惯性便秘、皮肤粗糙和脱发人士。可以将芝麻制成芝麻酥、芝麻球、芝麻糕等点心,作为健康零食,每天适量食用,不过要注意尽量少糖。既能补血,还能生发、养颜。

此外,为了让老年人在家也能自我调理,如果体内因季节变化不适,可根据体质进行食疗辅助:

胃火重的人一般表现为口臭,可用润燥养胃的冰糖炖银耳莲子百合、冰糖炖陈皮雪梨等,注意不宜过甜。

银耳莲子百合汤

材料:银耳半朵,莲子、百合各30克。

做法:莲子、百合清水浸泡30分钟,银耳清洗干净后浸泡2小时左右备用。锅内重新放入清水,将莲子、百合、银耳一同入锅,加水煲汤,可适当放冰糖调味。

作用:润燥养胃。

肝火旺的人通常表现为口干口苦、失眠、脾气暴躁、两鬓斑白等。可用夏枯草炖肉汤缓解,夏枯草选择带根的效果更好。

夏枯草瘦肉汤

材料:夏枯草10克、瘦肉50克、生姜少许、盐适量。

做法:将夏枯草清洗干净,瘦肉切成合适的小方块备用。食材放入炖盅中,加入生姜与适量的水,隔水炖约1小时后根据个人口感加入适量的盐即可。

作用:清肝泻火,注意脾胃虚弱者慎用。

脾虚湿盛者通常表现为四肢乏力困倦、大便稀烂、腹胀没食欲,可饮用白术陈皮瘦肉炖汤。

白术陈皮瘦肉汤

材料:瘦肉400克、陈皮5克、白术20克,姜片适量。

做法:瘦肉整块焯水备用。所有食材清洗干净,放进炖锅内,倒入适量清水大火烧开后转小火炖60分钟,加盐少许调味。

作用:健脾理气、祛湿消食,注意孕妇、胃酸过多、病后体质者不宜喝。



本报记者 戴虹红
通讯员 吴煜

“九月节,露气寒冷,将凝结也。”“寒露惊秋晚,朝看菊渐黄。”寒露是二十四节气中第一个带“寒”字的节气,是气温由凉变寒的转折点,预示着深秋时节已经来临,草木逐渐零落,众物趋于蛰伏。气温的起伏使得我们更容易感受到寒冷,在这个节气怎样注意养生?浙江省中医院中医内科主治中医师连暉暉,以饮食为主,为大家提供建议。