

乐活时代
LOHAS

除了中国,没有哪个国家的老百姓这么重视预防秋燥。重养生的人,炖雪梨、煲银耳汤,预防咽喉炎、鼻出血、皮肤干燥等秋燥症状。更有甚者用上了中药材牛黄、大黄,效果却不佳。专家指出,秋燥也是有“个性”的,要摸清各种“燥脾气”,才能滋润过秋。



因人而异防秋燥



“温燥”与“凉燥”

“温燥”见于初秋暑性未消时。而“凉燥”起于深秋天气转凉之时。眼下“凉燥”正当头,初起时多见身热头痛、唇燥咽干、流涕等,需要吃些生姜、大枣等,驱散寒气。

“上燥”与“下燥”

呼吸道和肠道非常容易被秋燥之气侵扰,儿童更容易“上燥”,老人更易“下燥”。“上燥”的表现有咳嗽、流鼻血、喉咙干哑等,“下燥”则表现为便秘、痔疮、大便出血等。对付“上燥”用水,多喝水,也可用芦根、桑叶等煮水喝,还可装个加湿器,增加湿度。“下燥”时,煎炸、湿热食物要少吃,可多吃些槐花、蜂蜜、香蕉等,通便润肠。



脏腑燥与皮肤燥

工作忙、压力大的人更容易脏腑燥,失眠多梦、心情烦躁都是其表现,更年期女性也要注意。燥热之邪损伤心、肾、肝阴液,建议早睡早起,保持情绪稳定,外出秋游也很不错。还可多吃些豆浆、白萝卜、银耳等,滋阴润燥。至于秋燥带来的皮肤干痒问题,建议洗澡时水温不要超过40℃,多用补水化妆品,保持皮肤滋润。



山药薏米芡实粥

功效:清热解毒、健脾去湿、健脾益肾
原料:薏米、芡实、山药、青豆、胡萝卜。
做法:薏米和芡实用粉碎机打成粗粉,提前用水泡,水开后下入泡发好的薏米芡实粉糊,开锅后放入山药、青豆、胡萝卜小火煮5分钟即可。



雪梨银耳羹

功效:益气、滋阴、止咳
原料:雪梨2个、银耳50克、冰糖适量。
做法:将雪梨切片,银耳泡软,所有材料一起放入炖盅炖煮半小时即可。

百合沙参汤

功效:养阴润肺安神
原料:北沙参15克、百合30克、猪瘦肉50克。
做法:把材料放入煲中用小火炖2小时,根据各自爱好调味后即可。



莲藕排骨汤

功效:补脾益肺
原料:莲藕500克,猪排骨500克,黄酒、生姜、葱、盐少许。
做法:将排骨在开水里过一过,去掉血水,然后与洗净的莲藕,放入干净的热水中,可根据个人爱好加黄酒、姜、葱少许,水沸后文火炖90分钟左右即可。

苹果银耳瘦肉汤

功效:润肺化痰、滋阴美容
原料:苹果1—2个、银耳50克、猪瘦肉400克、胡萝卜适量、蜜枣一两个。
做法:把瘦肉、苹果、蜜枣及胡萝卜放入水中煮开后,慢火炖约30分钟。泡软的银耳在起锅前20分钟放入就可以了,再根据口味加入少许盐即可。



川贝雪梨炖猪肺

功效:清热润肺、化痰止咳
原料:猪肺250克、川贝10克、雪梨1个、冰糖5克。
做法:将猪肺洗干净,切块,与其他材料一起炖2小时

百合瘦肉粥

功效:润肺止咳,养肺养胃
原料:鲜百合30克、猪瘦肉100克、大米适量。
做法:将猪肉切片或捣成肉末(适合孩子),与大米一同放入煮粥,然后洗净的鲜百合放入煮好的肉粥中稍煮,根据口味加入少许盐即可食用。

