

秋季养生吃什么？4菜4果最补人

秋分，是二十四节气的第十六个节气，也是秋季第四个节气。“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”秋分之“分”即为“半”，一指昼夜时间均等，二指气候由热转凉。

秋分时节，秋燥由温燥转为凉燥，养生保健要注意防止寒邪之气伤身，饮食宜遵循“平补”为主、少辛增酸的原则。秋分养生可适当多吃哪些食物？有哪些要点？人民好医生《个人健康手册(二十四节气·秋分篇)》为您进行解答。



△云南大理南涧彝族自治县新虎利备直村的村民在摘石榴。(资料图片) 新华社发(适志宏 摄)

△唐山市丰南区东田庄乡大吴庄村农民在水塘里采收莲藕。(资料图片) 新华社记者杨世尧 摄

>>> 山药 <<<

山药被称为“秋季第一补”，秋分时节适当吃些山药，可以补虚、增强抵抗力、滋补肺气、调养脾胃，具有“补而不滞、不寒不燥、滋而不腻”的特点。秋分时节推荐两款药膳：黄芪党参山药瘦肉汤、山药栗子姜枣粥，前者健脾益肺，后者温养脾胃。

黄芪党参山药瘦肉汤：猪展切块飞水，其余材料洗净，将所有材料放入锅中加水，大火煮沸后，转小火煮1.5小时，调味后即可。黄芪补气固表，党参补中益气、健脾益肺，山药健脾养肺。适合易感冒或过敏性鼻炎等辨证为肺气不足的人群。

山药栗子姜枣粥：山药、栗子、大枣、生姜、大米，洗净处理好的食材，加水煮成稀粥，再加少许红糖调味。栗子能健脾而止泻，山药、大米亦是健脾养胃之物，姜、枣、红糖能温养脾胃。适合脾肾虚弱、畏食冷物、少食腹泻、消化不良的人群。

>>> 莲藕 <<<

民谚曰“荷莲一身宝，秋藕最补人”，秋季天气较为干燥，饮食养生应注意滋阴润燥，而新鲜的莲藕正是补益肺气、养血生肌、健脾开胃、清热凉血、止血散瘀、清心安神的“好处方”。更重要的是，生藕性寒，适用于热性病症，如口渴烦躁、便秘燥热等，

脾胃虚寒者应适量食用；熟藕性温，尤擅健脾和胃，适合胃肠虚弱，消化不良的人群食用。

莲藕的食用方法“生熟均宜”。莲藕生吃，可清热凉血；莲藕熟吃，可健脾开胃。和糯米、蜂蜜一起上锅蒸，粉红透明，软糯清润，可谓是秋令美味小菜；和排骨炖汤食用，可健脾养胃、滋阴润燥，适合胃纳不佳、食欲不振者滋补养生，更是汤中佳品。

>>> 银耳 <<<

中医认为，“秋天燥邪当令，肺为娇脏，易受秋燥之邪。”此时饮食应从养肺、润肺、补肺入手，多吃些白色食物来润燥养肺，而银耳就是不错的选择。银耳具有生津润肺、滋阴养胃、化痰、清肠等功效，是滋补佳品。

推荐一款时令药膳：银耳莲子汤。银耳用冷水泡发15分钟左右，去粗蒂；锅中加入清水，先下莲子大火烧10分钟；将红枣洗净后，连同处理过的银耳加入锅中，大火煮5分钟；然后转小火煮约1个小时，不时搅拌一下，最后加入冰糖调味即可。适合气色不好、贫血等女性群体。

>>> 南瓜 <<<

秋天到，南瓜俏。南瓜不仅香甜软糯，还具有不俗的养生作用。南瓜性温味甘，具有润肺益气、化痰排脓、润肠通便等功效，尤其对女性，还可

美容养颜，是秋季蔬菜首推食材之一。将南瓜、鲜百合，加适量白砂糖上锅蒸熟，可止咳润肺、温润秋燥，适合因气候变化而引起的呼吸道疾病人群。南瓜的碳水化合物含量不高，主要以多糖淀粉为主，黄疸病、糖尿病等人群不宜过多食用。

>>> 秋梨 <<<

秋梨香气宜人，食之甜酸适口。梨适合热病患者食用，如症见痰多色黄、大便秘结等。梨还有降血压、清热镇静的作用，高血压、心脏病患者若有头晕、目眩、心悸、耳鸣等症状，吃梨大有好处。此外，梨还有保肝和帮助消化的作用，肝炎、肝硬化患者可将其作为辅食。但因梨性凉，过食容易伤脾，因此不可一次食用过多；脾胃虚寒、慢性肠炎患者，不宜食用。

>>> 葡萄 <<<

秋天食疗养生宜辛增酸，首选葡萄。葡萄益气补血、生津止渴、健脾和胃、利尿，还能帮助机体排毒，清解内热。新鲜葡萄捣汁和蜂蜜，熬煮收膏，服用可缓解心悸气短、头晕乏力、视物昏花等气血不足证常见的症状；葡萄跟芹菜榨汁，等量混合后兑温开水饮用，非常适合高血压人群；将新鲜的葡萄和甘蔗榨汁，等量混合兑温开水饮用，可缓解声音嘶哑的症状。葡萄虽好，但也不能多吃。尤其是糖尿病、腹

泻、脾胃虚寒人群，尽量少吃或不吃。

>>> 大枣 <<<

秋分时节，要注重养护气血，大枣味甘性温，是补中益气、养血安神的佳品。秋季是养脾胃的时节，大枣正是健脾胃的“高手”。另外，与其他秋季水果相比，大枣多项营养素含量均居首位，如维生素C、铁、锌等，可软化血管、预防高血压、冠心病和动脉硬化等。蒸枣更容易消化，或者与百合煮粥，或与红糖炖服，脾胃虚弱、气血不足的人可以多吃。但对于辨证为湿热证候者，则建议少吃。

>>> 石榴 <<<

石榴作为应季水果，被称为水果中的“红玛瑙”。石榴具有生津止渴、收敛固涩、止泻止血的功效，主治津亏口燥咽干、烦渴、久泻等，对于慢性咳嗽或老慢支引发的咳嗽，有一定的食疗作用；经常吸烟的人，吃点石榴也是有好处的。石榴性温，适合脾胃虚寒及吃水果容易拉肚子的人群食用，但要注意别吃多，以免温热积聚、痰火内生。胃溃疡、便秘、糖尿病患者尽量少食用或不食用，3周岁以下儿童尽量不要食用，以免出现石榴籽卡喉。

(本文由中国中医科学院学术处处长、中国中医科学院广安门医院主任医师姚魁武进行科学性把关)

来源：人民网

又一中药材价格飙升，冬瓜子一个月涨幅超113.3%

9月22日，人民日报健康客户端记者梳理康美中药网数据发现，中药材冬瓜子近期价格上涨明显。8月21日—9月22日，冬瓜子每公斤从75元涨至160元，一个月涨幅达113.3%，且出现持续上涨趋势。

“冬瓜子作为一味中药，有清热、利尿、解毒等功效。在中医理论中，冬瓜子可以用来治疗肺脓疡、肺炎伴有黄痰、小便黄赤以及热淋等症状，对于

阑尾炎(肠痈)和肺痈(肺脓肿)也有一定的疗效。”9月22日，浙江省立同德医院中医内科主任周天梅告诉人民日报健康客户端记者，含冬瓜子的方剂有治疗阑尾炎的大黄牡丹汤、适用于肺痈的千金苇茎汤等，均是利用了冬瓜子的清热解暑和利尿作用。

周天梅介绍，一般来说，新鲜冬瓜子的利尿和清热解暑排脓效果更强，鲜者优良，总体来说，新鲜冬瓜子

和陈货冬瓜子的药效差别不大。

冬瓜子价格为何会出现明显上涨？周天梅认为，中药材价格波动受多重因素影响，主要源于市场供求关系的变化。如需求增长而供应未能跟上，会导致价格上涨。季节性变化也会影响价格，例如从夏季过渡到秋季时，冬瓜产量减少，市场上冬瓜供应下降，价格因而上升。此外，生产成本上升或运输费用增加等其他市

场因素也会对价格造成影响。

北京中医药大学药学院制药系陆洋教授9月22日接受人民日报健康客户端记者采访时表示，除了市场需求等客观因素，资本炒作是中药材价格波动不可忽视的因素，非理性的市场行为往往会加剧价格的不稳定，给正常的供求关系带来干扰。

谢菲

来源：健康时报网