

寒露节气 一粥一菜加一茶



6月20日在宁夏同心县河西镇一家枸杞企业拍摄的晾晒中的枸杞。
新华社记者杨植森 摄



四川省泸州市江阳区黄舣镇罗湾村村民在林下采收桂圆。
新华社发(刘学懿 摄)



在江苏省扬州市宝应县,藕农们在藕塘里采挖莲藕。
新华社记者毛俊 摄

寒露是秋季的第五个节气,“露气寒冷,将凝结也”,标志着气候从凉爽向寒冷过渡。此时地面露水渐寒,北风渐起,气候特点为“燥寒并重,肃杀气盛”。养生需温肺润燥、暖中散寒、通络防痹,为冬藏夯实根基。

推荐一粥一菜一茶,助您愉快地度寒露。

百合枸杞大枣莲子粥

干百合15克、枸杞15克、大枣15枚、莲子30克、大米或糯米100克。百合、莲子、大枣提前用清水浸泡1小时。锅中加水,放入大米(或糯米)煮开后转小火,加入百合、莲子、大枣,搅拌均匀。煮至米粒开花、粥变黏稠,最后放入枸杞再煮5分钟即可。

百合功效养阴润肺,清心安神,补肺阴清肺热,止咳化痰,养心阴清心热,宁心安神,养胃阴清胃热;枸杞子滋补肝肾,明目,益精血;大枣功效补中益气,养血安神,养心补脾,保护胃气;莲子可益肾固精、补脾止泻、固涩止带、养心安神、涩肠止泻、养心血、益肾气、交通心肾。

此四味熬粥可养阴润肺缓秋燥,健脾和胃补五脏,为深秋调补之佳品。

山药莲藕排骨汤

新鲜山药400克,莲藕、猪排骨各200克。山药、莲藕去皮后切块,排骨剁块,焯烫后去血

水。将所有材料放进锅中,加适量水煮沸,转小火炖约1小时,加盐、葱末、香油调味即可。

山药可益气养阴、补脾肺肾、固精止带;莲藕可开胃健脾、增进食欲,促进消化;山药莲藕排骨汤可益气养阴、开胃健脾,尤宜于气阴两虚、气血虚弱、久病体虚者食用。也可酌加适量枸杞、当归、黄芪、百合等增强补益气血、滋补五脏的作用。

茯苓红枣桂圆百合茶

茯苓、红枣、桂圆各5克,百合3克,开水冲泡,代茶饮。每日3至5杯。

茯苓性平味甘淡,入心脾肺经,可利水渗湿、健脾和胃、宁心安神。大枣性温味甘入心脾胃经,可补中益气、养血安神、养心补脾;桂圆性温味甘,入心脾经,可补益心脾、养血安神。百合补肺阴清肺热,养心阴清心热,养胃阴清胃热。四者合用代茶饮,可补肺阴清肺热,养心补脾安神。尤宜于寒露时节肺脾两虚、心悸气短、心烦失眠者饮用。

多知道点>>>

寒露时节,人体阳气深藏,肺卫首当其冲,易见咽干鼻燥、干咳声嘶、皮肤皴裂;寒邪内侵脾胃则脘腹冷痛、腹泻;气血凝滞易致关节僵痛、手足不温。寒露药食原则“滋阴润肺避凉燥,少辛增酸脾胃调。”

饮食忌生冷瓜果、凉拌菜,防寒凝脾胃;忌香燥炒货,免耗津助燥。宜滋阴润燥之品如百合、银耳、芝麻、蜂蜜。

滋阴润肺少辛增酸

寒露养生贵在“温润相济”,以甘温之食驱深入之寒,以柔润之品制肃杀之燥。饮食当“暖中不助火,润燥不生寒”,晨食粥羹护胃气,暮饮药茶滋肺阴。若见咳喘夜剧、持续冷痛或肢端青紫,需及时就医辨明寒热虚实。顺秋收之势蓄精养藏,方能根基深固以御严冬。

李金辉(北京老年医院)
人民网(来源:北京青年报)