

四肢酸痛，鼻燥咽干，皮肤干燥，口干不渴，苔白脉浮。

2. 温燥

发热恶寒，咽干而痛，头痛干咳，少痰或无痰，鼻燥唇干，皮肤燥热，鼻腔出血，大便干结，苔薄黄而干，脉浮数。

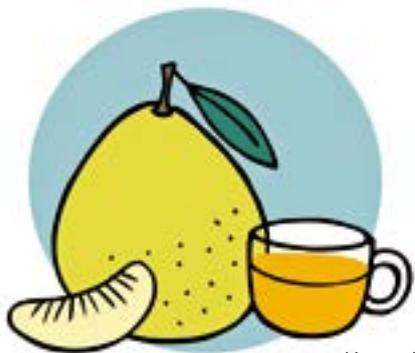
◆ 秋吃柚子感冒不来惹

秋季防燥邪，饮食防治是关键。此时要远离助热生燥食物，多吃润肺、补水食物，建议大家多吃柚子。

柚子，性凉，味辛、甘、酸，是秋季的时令水果，具有养阴生津、解表透邪、止咳化痰、清热除烦、润肠通便等功效，能有效改善肺燥伤津等引起的一系列秋燥的感冒症状。

此外，研究发现，柚子中含有大量的维生素C，是梨的10倍、柠檬的5倍，故被称为“秋季养阴润燥之佳品”，对上呼吸道感染、急慢性咽炎、支气管炎、喉源性咳嗽、痤疮粉刺、口腔溃疡、皮肤干燥症等均有不同程度的改善和治疗作用。

吃柚子时，可剥去外皮生食，或榨汁或做成柚子茶饮等，每天3次，每次200~500克（儿童减半），脾虚便溏患者慎食。🍷



钟瑾 / 绘

链接：四款防秋燥食谱

百合粥

材料：百合50克，大米或糯米100克。

做法：

1. 百合与米分别淘洗干净，加水用小火煨煮。
2. 百合与米熟烂时，加糖适量即可食用。

功效：百合有清心、润肺、宁神之功，对由呼吸道感染引起的心悸、烦躁和失眠颇有好处。

银耳粥

材料：银耳10克、大米100克，蜂蜜、枸杞适量。

做法：

1. 银耳泡发后加入洗净大米，同煮40分钟左右。
2. 煮好的粥，加入适量蜂蜜、枸杞，搅匀即可。

功效：银耳滋阴润肺、养胃生津，适用于虚劳干咳、少痰和痰中带血丝、口燥咽干、神经衰弱、失眠多梦等症。

银耳杏贝百合汤

材料：银耳25克、杏仁10克、川贝母10克、百合15克、蜜枣2颗。

做法：

1. 杏仁、川贝母、百合和蜜枣洗净，杏仁去衣，放入沸水中。
2. 用中火煲一个小时，再放银耳继续煲半个小时即可饮用。

功效：杏仁止咳平喘，润肠通便；川贝母止痰、润肺肺，再配凉性银耳、百合做成汤，可润肺止咳、养阴生津、清热除痰。

五彩蜜珠果

材料：苹果、梨各1个，菠萝半个，杨梅10颗、荸荠10个，柠檬1个，白糖适量。

做法：

1. 梨、菠萝用圆珠勺挖成圆珠，荸荠去皮，杨梅洗净。

2. 将白糖用开水溶解，冷却后加入柠檬汁，然后将糖汁倒在水果上即可。

功效：水果营养丰富，还能生津止渴、和胃消食。