

## 入秋后养生要点

### 防5种病症：

1. **咳嗽。**中医认为，“燥易伤肺”。秋季因为天气干燥，容易引发咳嗽或干咳无痰、口舌干燥等症。肺伤则见咽痛、目涩、鼻出血、干咳少痰、皮肤粗糙、大便干结等症状。

2. **皮肤干痒。**处暑过后，降水减少，湿度降低，皮肤容易干燥，早晨表现尤为明显，起床时会感到嗓子发干、皮肤干燥，即便喝一杯水，也难以解渴。皮肤干燥容易发痒，有时甚至挠破皮肤都不止痒。

3. **血压起伏。**秋天气温下降，引起血管收缩，从而导致血压升高。因此，本身有高血压和心脏病的人群，在秋天要注意添衣保暖。明显降温时，早晚要避免在户外停留太久。

4. **咽喉炎。**秋季是急慢性咽喉炎高发期，粉尘、烟雾等是引发咽喉炎的主要因素之一。天气较干燥时，这些物质弥漫于空气中，容易对咽喉部造成刺激，从而出现咽喉肿痛、咽干、声音嘶哑等症状。

5. **抑郁。**秋天常给人一种凄凉悲伤的感觉。过于悲伤则易伤气，中医称“悲则气消”，日久使人意志消沉，免疫力下降，易产生抑郁。因此，秋季一定要注意情志养生。

### 吃“三果”：

1. **梨。**梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热、降血压的功效，特别适合秋天食用，高血压、肝炎患者可以常吃梨。

2. **枇杷。**枇杷果肉柔软多汁、酸甜可口，被誉为“果中之皇”，其性凉，味甘酸，有润肺止咳、止渴和胃的功效，常用于治疗咽干烦渴、



钟瑾/绘

咳嗽吐血、呃逆等症。

3. **蜜橘。**蜜橘具有润肺、止咳、化痰、健脾、顺气、止渴的功效。与银耳同食，具有养阴润肤、润肺止咳的效果，可炖蜜橘银耳粥。

### 饮“三汤”：

1. **贝母秋梨汤。**可化痰止咳、清肺润燥。原料：川贝母粉3克、鸭梨1个、冰糖10克。

做法：将鸭梨洗净，从上部三分之一处切开，挖去梨核，使梨呈内空的小碗形，放入蒸碗；把川贝母粉倒入梨中，盖上梨盖，并用牙签固定；在蒸碗中加入少许水和冰糖，隔水蒸约40分钟即可。用法：吃梨喝汤，每日1次。

2. **五汁饮。**可润肺生津，缓解口渴咽干症状。原料：梨1000克、藕500克、鲜麦冬500克、荸荠500克、鲜芦根100克。

做法：把原料洗净，将梨和藕切成块，再将梨、荸荠和藕榨汁，然后取麦冬和鲜芦根煮水；取鲜芦根和麦冬水约50毫升和梨、荸荠、藕汁混合在一起即成五汁饮。用法：每日1杯，连用1周。

3. **杏梨汤。**可润肺止咳。原料：苦杏仁10克、大鸭梨1个、冰糖20克。