



第7版：养生保健 上一版 ◀ ▶ 下一版



2009年9月11日 星期五

本报首页 | 版面导航 | 标题导航
 ◀ 上一期 下一期 ▶

◀ 上一篇 下一篇 ▶ 放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

汤汤水水除秋燥

□ 刘涓 河北省职工医学院附属医院

中医认为，人的健康和气候、环境的变化有密切关系，秋天气候干燥，对人的新陈代谢会产生很大影响，如果不注意很容易患病。在秋阳暴晒的天气，刚经过夏天酷暑“折磨”的人，在初秋则受到酷暑和秋季干燥天气的夹击，因此很容易致病。人们常会出现阴虚火旺的症状：如口干舌燥、嘴唇干裂出血、皮肤干涩、咽干口渴、音哑、便秘、尿少等现象。还有的人会出现燥咳症状，如干咳少痰、痰中带血等。为了防止秋燥，应不食或少食燥热伤津之品，如煎鱼、炸鱼、炸鸡、油条、辣椒、五香粉等。平时可多饮、多食生津润燥的汤水。

雪梨炖冰糖 鲜雪梨一个（约100~150克），去皮，洗净，放炖盅内，加适量冰糖和清水。炖1小时后，饮水吃梨。可滋阴润肺。

鲜白菜蜜枣汤 俗话说：10月火为脏，不离白菜汤。可用鲜白菜适量，蜜枣2~3个，同放瓦煲内煲汤，清润而不燥，清甜可口。

雪梨银耳汤 雪梨1只，水发银耳30克，贝母5克，白糖适量。将水发银耳去杂洗净，撕成小片，将雪梨去皮、核，切成多块，将银耳片、雪梨块、贝母、白糖同放在炖盅内上笼蒸30~40分钟。取出即可装盘食用。此汤滋阴润肺、消痰降火。

芝麻木耳汤 把10克黑芝麻炒熟，与用温水泡发好的木耳一起放在锅里，加水煎煮，煮好可加一点白糖，分几次食用。芝麻具有良好的润燥作用，尤适用于大便干燥者。

◀ 上一篇 下一篇 ▶ 放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened