



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