

市场星报

安徽人的生活指南

2019.8.18
星期日 己亥年七月十八
今日4版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

下周五将迎来处暑节气，处暑意味着即将进入气象意义的秋天，秋高气爽来日可期。那么秋季养生有什么讲究呢？安徽省中医院专家周大勇认为，秋季养生宜祛暑滋阴，调理脾胃，养阴补虚，早睡早起，“此外，秋高气燥，广大市民不妨饮些养生汤。” □ 陈小飞 记者 马冰璐

宜祛暑滋阴，调理脾胃

秋季，昼夜温差加大，在饮食上应坚持祛暑清热，多食用一些滋阴润肺的食物，可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。

经过苦夏的煎熬，很多人脾胃往往很虚，在这样的气候条件下，调理脾胃应该侧重于清热、利湿、健脾，以使体内的湿热之邪从小便排出，促进脾胃功能的恢复。特别是一些老年人，大多脾胃虚寒。因此，在选择食物时，不宜过于寒凉，如西瓜、梨、黄瓜等，要少吃。

宜养阴补虚，早睡早起

秋补“贴秋膘”，可不能乱补，只有了解自己的体质才好对症进补。如果呼吸浅短，声音低微，神倦懒言，动则汗出，食欲减少，舌质淡就属于气虚体质。用黄芪、党参、西洋参泡水喝，或者做粥喝是最简单的方式。

如果面色苍白，口唇淡白，夜热盗汗，肌肤枯涩，

舌淡红无苔就属于血虚体质。可以用当归、红枣、何首乌、桑椹做粥，在炖鸡汤、炖肉时也可以加点。

如果颧面潮红，口燥咽干，盗汗，尿少而赤，大便秘结，舌红少苔就是阴虚的体质。麦冬、五味子、山药、百合等，熬粥的时候可以放几味。

秋高气爽，如果晚上早一点睡，就可以聚敛阳气，而阳气则为人体的立根之本。而秋季早睡，就能够积聚身体内阳气，这样人才能够有精气神。而早起的话可以使肺气得到舒展，防止收敛太多。

宜饮养生汤，润肺除燥

秋高气燥，周大勇建议，广大市民不妨饮些养生汤，比如雪梨银耳汤、淮山粥、鲫鱼汤、莲藕汤、白萝卜汤等。

据了解，按照中医理论，白色食物与肺部对应，秋季干燥应多吃白色食物滋阴润肺除燥。日常生活中，常见的白色食物有白萝卜、白菜、莲藕、冬瓜、蘑菇、雪梨(淮山)、百合、银耳，以及牛奶、豆腐等。

处暑将至，秋意来袭
秋高气燥
宜饮养生汤



对日光耐受性低的人 应避免日光曝晒

▷ 02版

“移、擦、按、服” 中暑急救牢记4个字

▷ 03版

盘点防走失方法 帮老人找到回家路

▷ 04版