

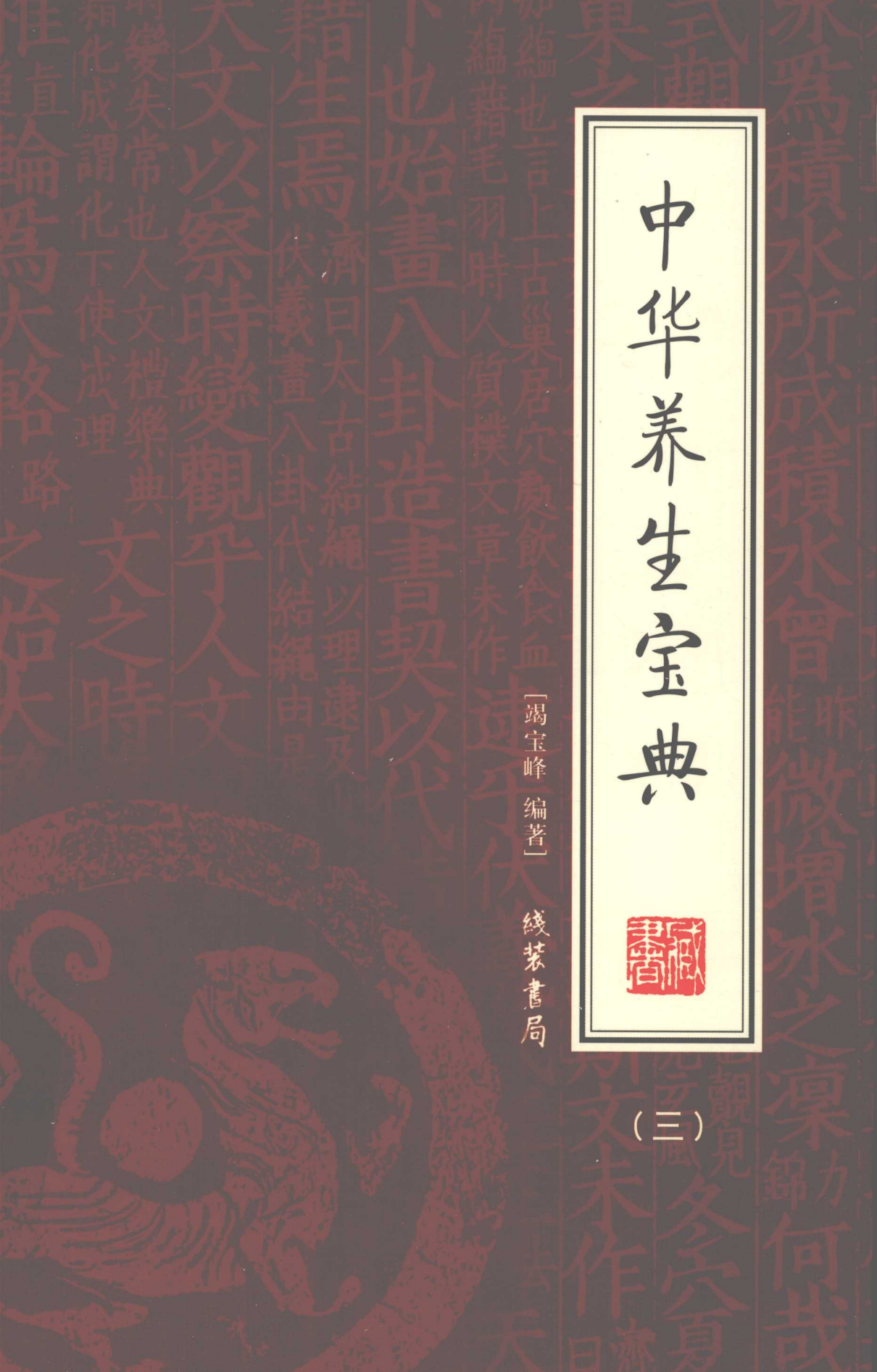
中华养生宝典



(三)

〔竭宝峰 编著〕

綫裝書局



竭宝峰 编著 第三册

中华养生宝典

线装书局



目 录

第三编 秋季养生知识	(1)
一、秋季养生概述	(1)
秋季养生原则	(3)
入秋话饮食	(7)
秋季防病常识	(12)
秋季健身活动	(19)
老年人秋季养生	(25)
二、立秋养生	(31)
民间风俗	(31)
生活起居	(33)
运动保健	(35)
饮食养生	(37)
药疗养生	(44)
房事养生	(47)
三、处暑养生	(49)
民间风俗	(49)
生活起居	(51)
运动保健	(52)
饮食养生	(54)
药疗养生	(57)
房事养生	(63)
四、白露养生	(65)
民间风俗	(65)
生活起居	(66)
运动保健	(68)
饮食养生	(70)
药疗养生	(78)
房事养生	(80)
五、秋分养生	(81)
民间风俗	(81)
生活起居	(82)
运动保健	(84)

饮食养生	(86)
药疗养生	(91)
房事养生	(94)
六、寒露养生	(96)
民间风俗	(96)
生活起居	(97)
运动养生	(99)
饮食养生	(103)
药疗养生	(105)
房事养生	(106)
七、霜降养生	(109)
民间风俗	(109)
生活起居	(110)
运动保健	(112)
饮食养生	(120)
药疗养生	(122)
房事养生	(123)
八、秋季养生保健食补	(125)
美容养颜	(125)
养发护发	(128)
润肤护肤	(131)
减肥健美	(136)
养肝明目	(141)
健齿润燥	(145)
健脑益智	(147)
防老抗衰	(149)
益肾壮阳	(152)
防癌抗癌	(154)
妇女、儿童保健	(156)
老年人保健	(159)
九、秋季保健药茶	(164)
百合枇杷茶	(164)
杏梨饮茶	(164)
扶中茶	(164)
南瓜茶	(165)
生地石膏茶	(165)
杞菊饮	(166)
杞麦茶	(166)

参麦银花茶·····	(166)
十、秋季养生野菜·····	(168)
常吃五行草，长寿又防老·····	(168)
秋食野菊，可补维生素·····	(170)
滋肾壮腰，可食山花椒·····	(171)
秋食野地瓜，胜过吃大虾·····	(172)
服食仙人掌，胜过开药方·····	(173)
失眠、干咳，吃百合·····	(175)
常吃刺苋菜，妇女没白带·····	(176)
痢疾肠炎，苦豆子首选·····	(177)
五爪金龙，解毒消肿·····	(178)
遍地生根，有如人参·····	(179)
素炒苜蓿菜，人称“王夸菜”·····	(180)
常吃马鞭梢，发汗又利尿·····	(181)
黄花菜，“健脑菜”·····	(182)
炒食梧桐子，如同花生米·····	(184)
霜打柿叶，止血有效·····	(185)
九月桂花，香十里·····	(185)
附 心理养生·····	(188)
心理养生常识·····	(188)
心理问题与保健·····	(200)
心理治疗·····	(226)

第三编 秋季养生知识

一、秋季养生概述

秋季包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降等6个节气，这个季节是由热转凉，再由凉转寒的过渡性季节，气候变化经历了由热转凉、由凉转寒的两个阶段。立秋、处暑、白露的四十五天，其气候特点是：一方面暑热未消，秋阳似火，另一方面早晚有秋凉；在秋分、寒露、霜降的四十五天内，其气候特点是：暑热已消，秋凉逐渐加重而转寒。这个季节，雨水少了，便于自然界万物的收藏。

秋季气候与自然界变化的主要特点是秋燥，其次是自然界由“生长”转向“收藏”。这个季节，应该早睡早起，收敛神气，使神志安宁。因为秋季气候干燥，肺旺肝弱，饮食应该减辛增酸，以养肝气，宜食麻（芝麻）以润其燥，禁冷饮及穿寒湿内衣。

《素问·四气调神大论》中说：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴；使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”这里所说的就是秋天的养生之道，也是指秋天的养阴之法。意思是说，秋季七、八、九月，阴气已升，万物果实已经成熟，自然界一派容态平定的气象。秋风劲急，物色清明，肃



中医认为，秋季主燥，应注意肺部的保养。
图为明代高武《针灸聚英》经穴图中的手太阴肺经图。

杀将至。人们要早睡，并要早起，鸡鸣时即起，使意志安逸宁静，以缓和秋季肃杀之气的刑罚；应当收敛神气，以应秋气的收敛清肃；意志不要受外界干扰，以使肺气清静，这是应秋季的收敛之气，调养人体“收气”的道理。如果人体违逆了秋季收敛之气，就要伤害肺气。秋季伤害了肺气，到了冬季，就要发生飧泄的病变，这是因为人在秋季养“收气”不足，到冬季奉养“藏气”力量不够的缘故。

秋季由于早晚温差变化大，许多人鼻黏膜、嘴唇、口腔和皮肤就显得干燥，甚至流鼻血、唇干裂、皮肤干裂出血。秋季干咳的患者也特别多，并且喉咙也很干燥，无论怎么喝水也都无法止渴，咽喉中痰亦很黏难以咳出，这就是燥咳。我国中医认为“肺主肃降、失常易生喘咳；肺通调水道，失序则影响水液代谢；肺朝百脉，若病则易生心血管疾病；肺主皮毛，失调则引起皮肤炎”。六淫之一便是燥邪，因此，入秋就引起干燥症状，如呼吸、过敏异位性皮肤炎和肠胃炎及心血管疾病。为符合“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则，所以要注意滋阴润肺，保津尤要，要多喝开水，多食用补气养阴的药品，如西洋参、麦门冬、玉竹、百合、生地、沙参等。不宜过度食用阳热辛燥的药物，如鹿茸、十全大补、肉桂、附子等。

秋燥咳嗽有温燥和凉燥两种。温燥的主要症状为：咳嗽少痰、咽干不适、鼻燥口干、手脚心热等。治疗宜辛凉甘润，常用的中药为：桑叶、杏仁、沙参、玉竹、麦冬、花粉、贝母、淡豆豉等。凉燥的主要症状为：干咳痰少、咽干唇燥、鼻塞、无汗、怕冷、头痛、不发热或发热轻微等。治疗宜化痰润燥，常用的中药为：紫苏、杏仁、半夏、陈皮、前胡、桔梗、瓜蒌、生姜、甘草等。

除采用药物治疗外，也可以吃一些有生津润燥作用的蔬菜和水果。例如，可用生梨1只（去核）加冰糖10克隔水蒸服；或用红皮萝卜250克，洗净后切成薄片，放在碗里加白糖30克，腌上几小时后取汁饮服；或取鲜藕200克，隔水蒸熟后服用，亦可与粳米熬粥后服用。

秋燥是因为自然界的变化和人体各器官互相影响的结果，因此预防的方法主要是精神调摄与饮食调摄。秋风落叶、万物凋零的景色，常使人触景生情，尤其是老年人容易引起垂暮之感。为此，首先应该调摄精神，保持神志安宁，收敛神气，不使神思外驰。白天应该以平常所好的事物，随意玩乐，并积极参加一些有益于身心健康的社会活动，保持乐观向上的情绪，以走出凄凉低落的窘境。在饮食上应多补充些水分以及水溶性维生素B和C，平时可多吃苹果和绿叶蔬菜，以辅助生津防燥，滋阴润肺。但秋天不应该多食瓜果，以防拉肚子而损伤脾胃。也应该少用葱、姜、蒜、韭菜及辣椒等温燥热食物，否则夏热未清，又生秋燥，易患温病热症。还应适当吃些高蛋白食物，如牛奶、鸡蛋和豆类等，使人的大脑产生一种特殊物质，可消除抑郁情绪。在生活起居上，除了注意天气变化，适当增添些衣物外，为了提高人体对冬天的御寒能力，某些呼吸道抵抗力较弱而易患气管炎的人，特别应当进行秋冻，以保证机体从夏热顺利地适应秋凉。同时要加强身体锻炼，以提高人体对气候变化的适应性与抗寒能力。此外还应该调整阴阳，以提高身体对气候变化的适应性，如可通过健身体操、跳舞、郊游登山、气功锻炼等方法来增强肺脏的生理功能。同时还应注意消除和避免诱发咳嗽的一些因素，如吸烟、喝酒以及烟雾、灰尘

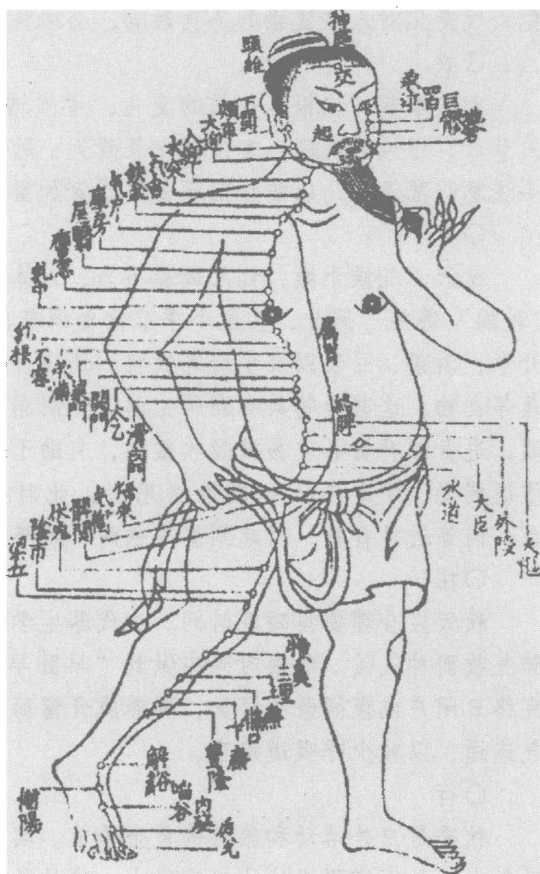
和有害气味的刺激等。

秋季养生原则

秋天是万物成熟、干燥多变的季节。对患有慢性病的老年人在这个季节里保养好的话，能起到祛病、延年之功效。这时可适当多吃些鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼虾等以及莲子、大枣之类的食物进行进补。“秋冬间，暖里腹”，就是说秋天在饮食上应该注意暖腹，禁忌生冷。此外，早晨起来之后多喝些粥不失为秋季食养的好办法。明代医学家李挺云指出：“凡晨起食粥，利膈养胃，生津液，令人一日清爽，所实不小。”的确粥热食，可御秋凉；粥生津，可防秋燥。

立秋之后，天气渐凉，气候干燥，人们在夏季过多地发泄之后，身体内各组织系统均感水分不足，如果受风着凉，极易容易引起头痛、流泪、咽干、鼻塞、咳嗽、胃疼、关节痛等一系列症状，甚至引起旧病复发或诱发新病。老年人对秋天气候的变化适应性和耐受力较差，更要重视这种秋燥引发的综合征。

“一叶落，而天下知秋”。一些原来患有胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎等胃病的人，很容易旧病复发。因此，老胃病患者在秋季要格外警惕。这是因为深秋气温变低，当人们受冷空气的刺激后，身体会发生一系列的生理变化。尤其是本来有病的胃对冷空气特别敏感，在冷空气的刺激下交感神经兴奋，使甲状腺素、肾上腺素、肾上腺皮质激素分泌增多，这些激素的增多对胃溃疡患者极为不利。如肾上腺皮质激素分泌增多，可使胃液过量分泌，会使人感到胃酸；过多的酸性胃液会刺激胃黏膜的溃疡创面，使病情复发或加重。肾上腺素分泌增多，可使胃黏膜的血管收缩，使血液供应不足，导致胃的消化功能减弱。而甲状腺素分泌增多，使基础代谢增强，摄取食物增加，又使胃增加负担。另外，在冷空气的刺激下，血液中的化学成分组胺酸增加，



在秋季养生中，要注意胃病的复发。图为《十四经发挥》图中的足阳明胃经之图。

胃肠会发生痉挛性收缩，抵抗力和适应性会随之降低。这一切生理变化，会导致老年人胃肠病的复发。因此，防止腹部受凉是秋季老年人特别值得注意的。

秋季养生贵在防燥。在秋天要注意体内精气的收敛护养，注意劳作休息的科学安排；活动量不宜过大，不要劳累过度；更不能搞得大汗淋漓，使阴津伤耗，阳气外泄，削弱机体的抵抗力。秋天还是风湿病、高血压病容易复发的季节。所以，应该注意饮食，进补温甘；休息时可盖被子睡眠，千万不可赤膊贪凉。早晨起来外出，应多穿些衣服，千万不可空着肚子，饮食也不要过饱，以免发生壅塞不利气机运转的情况。同时，秋天不应贪食香酥油炸和卤味食品，少用葱姜蒜韭及辣椒等温燥火热食物；否则，夏热未消，又生秋燥，极易患温病的热症。秋季三个月的保健要诀是：“慎风寒节饮食，是从吾身上祛病法；寡嗜欲，戒烦恼，是从吾心上祛病法。”

科学安排衣食住行

秋天，是热与冷交替的季节，大自然中阳气渐退，阴寒渐生，人们要减少或避免天气变化对人体健康的不良影响，必须科学地安排衣、食、住、行。

○衣

金秋季节，应根据气候的变化，适当增添衣服，以预防寒气侵袭引起的感冒、关节痛、中风等疾病。有慢性支气管炎、肺气肿、哮喘等呼吸道疾患的老年人，更要注意防寒保暖，以防止旧病复发或者加重。

○食

秋天，气候干燥，如果调养不当，人体往往容易发生咽干、鼻燥、皮肤干涩等“秋燥”等症。因此，在这个季节饮食调养应该以“清淡”为宜。应当适量多喝些开水、淡茶、豆浆以及牛奶等饮料。还应多吃些萝卜、豆腐、银耳、梨、柿子、香蕉等食物，这些食物具有润肺生津、养阴润燥的功效。深秋季节，人体精气开始封藏，进食滋补食品较易被吸收藏纳，有助于改善脏腑功能，增强身体素质，所以体质虚弱者、中老年人和慢性病患者，此时可多吃些红枣、莲子、山药、鸡、鸭、鱼、肉等进补食物，以起到健身祛病、延年益寿的作用。

○住

秋天应合理安排睡眠时间。古代养生学家认为，秋天天高风劲，地气清肃，使肺气收而神气敛。睡眠时间应做到“早卧早起，与鸡俱兴”。深秋气候较寒冷，不宜终日闭户或夜间蒙头睡觉，要养成开窗而居、露头而睡的良好习惯，保持室内空气流通，以减少呼吸道疾患。

○行

秋季是户外活动和旅游的黄金季节。实践证明，加强体育锻炼能运动筋骨、活动气血，从而增强机体的抗病能力，这是秋季保健中最积极的方法。此时，尤其要注意耐寒锻炼，以增强机体适应多变气候的能力。但是运动量必须适度，以避免运动过于剧烈、大汗淋漓，从而导致津液耗散而降低机体的抵抗病毒能力。

加强身体锻炼以防“秋冻”

秋天应注意天气变化对人体带来的不良影响，应该根据秋天昼夜温差较大的特点，随时增减衣服以防止秋凉所引起的感冒。对于某些因为上呼吸道抵抗力较弱而容易引发气管炎、哮喘病的人，特别要注意“秋冻”这一保健要诀，即秋天应适时地坚持冷水洗脸或冷水浴，以增强人体的御寒能力。

秋天是进行旅游和郊游以及登山活动的“黄金季节”。郊游登山活动能增强老人的呼吸和血液循环功能，使肺活量及心脏的收缩能力增大。久居闹市的人更应该在秋日郊游登山，因为这样能呼吸到更多的空气维生素即负氧离子，这样对老年人的神经系统能起到良好的营养和调节安抚作用。

秋凉以后，常有冷空气袭来，形成了一次次的气温骤降，使习惯了炎夏气候的人体一时难以适应。而寒冷刺激又会使周围的血管收缩，使心脏排血的阻力增大，心肌工作时耗费的氧气比原来增多。对于心血管系统有病的老人来讲，则可能发生这样或那样的不适，成了“多事之秋”。因此，老年人要特别注意加强自我保健，要特别注意调整生活方式适当休息；减少劳累，避免激动，并及时增减衣服防止受凉，也就是说“秋冻”要适度。

“秋冻”是古今养生十分强调的一种自我保健方法。“秋凉尚暖还当冻”，意思是说秋天要有意识地让机体“冻一冻”。不论家居、外出，还是运动锻炼，都不宜加衣过早，以顺应自然收敛的养生需要，从而提高机体的抗寒能力。这对于冬季寒冷气候易引发的支气管哮喘、慢性支气管炎、支气管扩张、胃和十二指肠溃疡、风湿、心肌梗塞、甲状腺机能亢进、中风、高血压等病症，都会起到积极的预防作用。但是老年人要根据自己身体的实际状况出发，适当加衣，以自己感觉不过于寒冷为准；运动时以周身微热而不出汗为好，因为大汗淋漓必伤阳气。这就是要求即要“秋冻”，又不要受寒，以自己感觉舒服为宜。同时可以通过散步、慢跑、做操、练拳、打球、郊游等，提高肺的功能和机体的耐受能力，有效地抵御秋燥肃杀之气的侵袭，从而安度“多事之秋”。

适应“秋乏”

人们常说“春困秋乏”。为什么到了秋季人会感到倦怠呢？

从生理学的角度来说，“秋乏”产生的原因是夏季气候环境对人体机能的影响导致的。盛夏季节天气炎热，人体为了适应炎热的气候因而产生了一系列生理变化。比如，大量出汗使机体水盐代谢失调；胃液分泌减少，导致胃肠功能减弱，食欲下降；体液大量丢失及一时性大量饮水而增加了心脏负担，等等。同时，高温也使神经系统的兴奋性增高，新陈代谢加速，使体内能量消耗相对增加。加之夏季炎热的气候使人难以入眠，致使过度消耗的能量得不到及时适度的补偿，结果欠下了一大笔“夏耗债”，因而人在秋季感到特别的乏。

进入九月以后，气温不冷不热、冷暖适度、清心爽神。此时随着天气转凉，人体的消耗逐渐减少，机体各生理系统也随之发生变化。比如，出汗减少，体热的产

生和散发及水盐代谢恢复平衡；消化功能恢复常态；心血管系统的负担减轻。这时，人体就进入了一个生理性的休整阶段。特别是秋分之后，白天的日照时间逐渐缩短，基本达到“阴阳各半，昼夜均等”。秋天的夜晚凉爽宜人容易入睡，而且睡眠效果好，所以不少人清晨醒来后还想再睡，大有倦怠之感。

“秋乏”是补偿盛夏季节气候环境给人体带来的超常消耗的一种保护性反应，也是机体在秋季这个宜人而又舒适的气象环境中得以恢复体力的保护性措施。换句话说，它是机体达到新的平衡的一种过渡现象。当然，我们不能将“秋乏”单纯理解为多吃多睡，而应采取积极的对策，一方面要加强营养，注意劳逸结合，使机体得以休整而获得新的活力；另一方面要加强体育锻炼，以使机体适应寒来暑往的气象变化。

谨防秋燥综合证

老年人对秋天气候变化的适应性和耐受力较差，比如因为风凉，容易引起头痛、流泪、咽干、鼻塞、咳嗽、胃痛、关节痛等一系列症状，医学上称之为“秋燥综合证”。因此，老年人可以从以下几个方面加以预防。

饮食以清润为宜。秋季易伤津液，平时要适当多饮开水、淡茶，每天不少于2

升开水。应多吃些萝卜、银耳、梨、柿子、香蕉等，这些食物具有润肺生津、养阴清燥的功效。要忌烟、酒、辣椒等燥热之品。暮秋时节，人们进食滋补食品比较容易被机体消化、吸收和藏纳，所以是进补的好时候。对体弱多病的老年人，更是康复、祛病和延年的最佳时期。这时可适当多吃些鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼虾等以及莲子、大枣之类的食品。在饮食上还应注意暖腹，禁食生冷。

勤吐纳防燥保健。老年人清晨洗漱后，于室内闭目静坐片刻，先叩齿36下，然后用舌在口中搅动，待口中唾液满，漱练数遍，分3次咽下，并用意送至丹田，再缓缓将气从口中呼出。呼气时口唇微张，但不要出声，如此反复36次。稍停片刻，两手握拳，左右各做3次。若按此法早晚各做一次，对预防秋燥大有裨益。



生梨图，选自清·《马骥画宝》。梨具有润肺生津、养阴清燥的作用，适于秋季食用。

另外，老年人在起居上应做到早睡早起，意志安逸宁静，这样可以收敛神气，从而保持肺的清肃功能，有效地抵制燥邪的侵入。

入秋话饮食

秋属金，其气燥，通于肺，主收，燥邪当令。这一时期，秋高气爽，气候干燥，加之夏季余热未清，津液未复，人体偏于津亏体燥。燥邪当令，最易伤肺，人体又易为燥邪所伤而致津伤肺燥。有肺病病史者，也容易在此时因燥邪伤肺而引发，或者病情加重。

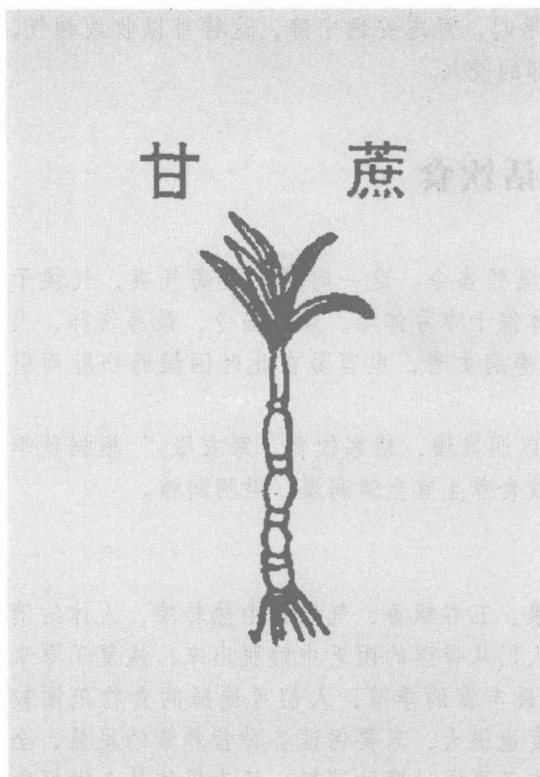
《饮膳正要》说：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮食，寒衣服。”根据秋季津亏体燥，易致津伤肺燥的特点，秋季饮食养生宜生津润燥，滋阴润肺。

饮食调配原则

秋季气候宜人、秋高气爽、硕果累累、五谷飘香，气温也由热转凉，人体的消耗也随之逐渐减少。随着暑气的消退，人们从暑湿的困乏中解脱出来，恢复了原来旺盛的食欲。同时，秋季又是食品果类最丰富的季节，人们可选择的食物范围较广。因此，老年人在膳食调配上的自由度也很大，只要保证各种营养素的足量、全面摄入，保持平衡就可以了，这样既补充了夏季过度的消耗，又为机体越冬做好物质与能量的储备。

当然，在饮食选择上还应根据秋天季节的特点有所偏重。祖国医学认为，秋季是自然界万物平定收敛的时令，这时天高风急，地气清肃，气候因此变得干燥，秋燥为主令之气。而五脏中肺为娇脏，喜润而恶燥，最容易被燥邪侵犯。尤其是老年人，阴津本已渐亏，再加上外来的燥邪侵袭，所以老年人在秋季经常出现口鼻干燥、咽喉疼痛、干咳少痰等阴虚火旺、虚火上炎的症状，有肺结核、支气管扩张的老人常会发生咯血。

历代养生医家主张：秋季饮食应根据“燥则润之”的原则，即在掌握好饮食起居的调养外，应以养阴清热、润燥止渴、清心安神的食品为主。可选用芝麻、核桃、糯米、银耳、蜂蜜、乳品、甘蔗等滋阴润肺养血之品。另外在秋季上市的柿子，亦具有润肺、止渴，预防口干唇焦的秋燥症的作用，但柿子不宜多吃，它容易在胃内形成柿石，特别是身体虚弱、经常腹泻、消化不良或咳痰甚多的老年人，应少吃或不吃柿子。经常用于煮粥的百合，对补益心肺有独到之处，不仅肺虚咳嗽、干咳无痰或者感受秋燥而感冒咳嗽者适宜吃百合，失眠、心神不宁者也可食用百合来改善。经现代医学研究证实，百合中营养成分含量丰富，如蛋白质、维生素、胡萝卜素等，有多种食疗作用。在初秋，虽夜晚凉爽，但白天气温仍较高，加上空气湿度小，风力大，人体的汗液蒸发较快，使水分与水溶性维生素丢失较多，所以应注意老人水分和维生素摄入要充足。可利用秋天瓜果上市多的优势，多吃些新鲜蔬菜和水果，但不要随意多吃，谨防“秋瓜坏肚”。



甘蔗图，选自《本草纲目》。甘蔗对于降秋燥颇有效验，适于秋季食用。

因秋季燥气主令，老年人膳食中要注意少吃辛辣伤津食品，如葱、蒜、姜、辣椒。以便保护阴津，达到减少疾病发生和推迟衰老的目的。

饮食原则

○摄取平衡膳食

秋季食物最丰富，如花苔、瓜果、豆荚类蔬菜种类繁多；蛋品齐全；鲜鱼大量上市；肉类也不少。老年人的食欲也开始好转，但体力消耗减少，饮食的调配必须注重平衡原则。热量及各种营养素的摄取、酸碱的平衡等都要符合人体的需求。每天尽可能吃 20 种以上的食物，做到一天 3 餐不一样，天天饭菜有花样，饮食数量勿需多，营养品种求齐全。

○补气养阴，生津润燥

初秋天气仍然很热，加之秋季雨少风多，空气干燥，燥热伤人气

阴，容易出现精神疲惫、咽干舌燥、烦躁梦多、食欲不振等病症。饮食调配中可选用性味甘润，具有补气益阴、生津止渴、润燥护肤作用的蜂蜜、芝麻、银耳、乳品、梨、香蕉、百合、萝卜、甘蔗、菠萝、豆浆、柿子、番茄等食品。既可补充夏季的消耗，又可以对付秋季的干燥，对身体的健康十分有益。

○补充水分和维生素

秋燥、汗液蒸发快，不仅耗津，且损失不少水溶性维生素，因此，整个秋天都要重视补充机体的水分和维生素。多食水果和新鲜蔬菜，对维护机体健康、防止秋季机体退行性变化大有好处。也可以常喝以下饮料：

(1) 秋梨汤：大鸭梨 3 个，带皮洗净后，切碎块，以水煎熬汤，食梨饮汤。

(2) 木耳芝麻饮：黑木耳或白木耳 5 克，温水泡发，黑芝麻 10 克，炒香，将木耳与芝麻置锅内，加水熬，待成糊状，加白糖适量，分次食用。

(3) 荸荠豆浆饮：豆浆 500 毫升，荸荠汁 50 毫升，混匀，加白糖适量，煮沸饮。银耳桂圆汤：银耳 5 克，泡发，桂圆 50 克，去壳核取肉，洗净，共煮，饮汤食桂圆肉。

适时进补

适时进补亦是秋季的养生之道。古人云：“人与天地相参应，与四时合其序。”

是指人的生命活动与自然环境气候是息息相关的。人体必须顺应四时气候的变化才能求得安康。进补更是如此,老年人应根据自身体质以及环境季节的变化来选择适宜的滋补品。入秋宜用银耳、沙参、麦冬、虫草等滋润之剂。仲秋至暮秋时节,人体精气开始封藏,进食滋补易被机体吸收纳藏,身体虚弱者及慢性病人可对症适当进补些鸡肉、牛肉、红枣、莲子等食物。此外,秋天养生,同样不能忘记药物调治。

民间有“秋令进补、冬令打虎”的说法。但秋补不当,将会出现不良后果。俗话说“君子养生、补之有道”,并不是每个人都适合药补的。“虚则补之,实则泻之”是中医治病的原则,如果滥补,无异于火上加油。

身体经过炎夏消耗,入秋以后,根据体质适当食补或药补是必要的,但必须“补之有道”。有的人因休息不好,精神不畅,全身乏力,可能是“秋乏”的表现,适当调整一下生活方式,多吃一些新鲜水果,这样就可以得到自行缓解。如果自以为“虚”,乱用补药,可能会适得其反。究竟哪些人或病症应该进行药补,应该向医生请教。因为虚、实、寒、热涉及中医辨证施治深层次的理论,一两句话很难说清。如有必要可考虑食补代替药补,因食补不会有太大的副作用。

秋季食补有很多优势,因为大量的蔬菜、水果上市,用白菜、萝卜加鱼、肉炖汤,菠菜猪肝汤、萝卜排骨汤都有极高的营养价值。苹果、雪梨、柑橘、葡萄等水果含有多种维生素和微量元素,均有利尿、清热作用。老年人用百合莲子汤、山药莲子汤、桂圆大枣汤等,既能健脾和胃,又有滋补作用。

多食绿色食品

“春华秋实”,秋季是自然界绿色食品的收获季节。食物的营养结构与食物本身的色彩有关,绿色食物中所含的蛋白质、维生素以及人体必需的无机盐比普通食物含量都高,结构合理,具有很高的医疗保健作用,更适合中老年人食用。

○冬瓜

经霜后,冬瓜皮上白如涂粉,所以又称其为白瓜。又由于冬瓜的形态长圆,像枕头,也被称为枕瓜。冬瓜是秋季时节重要的蔬菜,甘凉清淡,含水分达96.5%,不含脂肪,维生素C含量极高,属于高钾、低钠蔬菜,对限盐的肾病、高血压、水肿病人非常有益。因为不含脂肪,所以有减肥的功效。秋季多吃冬瓜,冬瓜汤、炒冬瓜、炖冬瓜和其他蔬菜合用,味鲜可口,还有生津除燥、润肺止咳的作用。煎汤外用还有止痒的作用。

○包菜

又名洋白菜、卷心菜。含有较多的维生素C,可提高胃肠黏膜的抵抗力,加速溃疡处愈合,对浅表性胃炎和消化道溃疡有良效;含有较多的钼、锰,具有一定的抗癌作用,激发体内酶的活性,促进物质代谢;含有的酒石酸盐,能阻止体内过剩的糖类转变成脂肪,减少胆固醇在肠道的吸收。包菜含有植物杀菌素,将包菜叶贴在外科伤口处,有消炎、止痛、消肿作用。

腹泻和消化道出血等病人不宜食用。因为含维生素C较高,如与动物肝脏同食,动物肝脏的铜、铁离子将使维生素C氧化失效,所以不应该与动物肝脏同食。

薤

蒿



薤图，选自《本草纲目》。

同样，黄瓜中含有维生素 C 分解酶，能破坏包菜中的维生素 C，所以也不要与黄瓜同吃。

○薤

又名野蒜，叶似葱，味似蒜，是一种野生食用植物。薤因叶嫩味鲜，与鸡蛋同炒，味道更鲜，汤煮熟后入薤菜，其味鲜美。

薤白中含有治疗心脏病的成分，用薤白 6 克，瓜蒌仁 2 克，加 3 倍白酒，制成“瓜蒌薤白白酒汤”，治疗缺血性心脏病，预防冠心病、心绞痛、心肌梗死有明显疗效。

○韭菜

又名扁菜，生命力较强，播种一次后可多次收割。叶中含有蒜素，味鲜，食用价值高；含胡萝卜素多，治疗夜盲症、皮肤粗糙有奇效；因含有较多的纤维素，可促进肠壁蠕动，帮助消化、利于排便。如果误

食针、钉等金属物者，可用香油炒韭菜吞下，异物可被韭菜包裹随粪便排出。

韭菜生吃、熟吃对人体所起的作用却不同。生食活血，散淤；熟食理气暖胃。现代医学研究证明，韭菜中含有挥发性精油及硫化物，具有降血脂的作用。韭菜食用时，可炒、可煮或烧汤、凉拌，或剁碎做包子、饺子、馄饨馅。韭菜炒鸡蛋、炒肉丝、拌豆腐，均为家常菜肴。

韭菜辛温助阳，躁动相火。用动物做实验证明，韭菜能使动物出现躁狂、痉挛，故火盛阴虚者忌用，不可与蜂蜜同食，两者同食能导致腹泻。

○绿豆

绿豆性凉，营养价值较高；退诸热，解百毒。绿豆煮烂后，色混浊，消暑效果虽差，但清热解毒作用不减。常吃绿豆，对糖尿病、高血压、动脉硬化、咽喉炎等病症均有疗效。

煮食时加碱则破坏了绿豆中所含的维生素等营养成分，降低营养价值，所以煮时不宜放碱。

老年人如果病后体虚则不宜多食。人们常说，“绿豆能解药”，这话不无道理。因绿豆中含有丰富的钙、磷、镁等元素，能阻止药物的吸收，特别是四环素、红霉素之类，更不宜与绿豆同服，以免影响药物的抗菌作用。

○花生

花生含的蛋白质为优质蛋白，容易消化吸收。所含脂肪是素油类，适合冠心

病、高血压、动脉硬化病人食用。胃痛、胃酸过多者每天少食花生米有一定的治疗作用，花生含脂肪多，不易消化吸收，多食易腹胀腹泻、消化不良。肝胆疾患不宜多食，以免加重肝脏负担。发霉的花生能致癌，因而不宜食用。花生食用时宜炒黄、焦脆，也可煮烂食用。

○菱角

菱角含丰富的蛋白质、脂肪、糖及各种维生素，味道鲜美，很受人们的喜爱。菱角可煮食，菱肉可切片炖肉，也可制成菱粉加糖冲服。菱角在水中生长，易受污染，特别是吸虫类寄生，故不要生食，更不要用嘴啃皮，可用清水充分洗净，或用消毒液浸泡，最好煮熟后食用，以免寄生虫感染。

多吃水果

秋季是收获季节，各种蔬菜、水果纷纷上市。水果含有丰富的维生素、无机盐以及各种生物酶，具有很高的生物活性，与经过烹调加工的食品相比，具有不可替代的营养价值。每天坚持饭前吃一点水果，既可提高食欲，又可促进生命的活力。下边介绍几种重要的水果：

○苹果

苹果为四大水果之一，著名的品种有红富士、红香蕉、青香蕉、红星、金冠、胜利、国光、金红等。果味芳香，营养丰富，既可鲜食又可加工食用，并有药用价值。

苹果中含糖量高，主要是果糖，容易被人体吸收；含钾多，每百克果肉含钾100毫克。摄钾多可促进钠的排出，对水肿病人和高血压患者有较好的疗效；苹果含锌也高，锌能改善记忆，故苹果有“记忆果”之称。苹果性寒，不宜多吃。每天吃1~2个具有通便、降血脂作用。糖尿病、泌尿系结石病人不宜多用，老年人牙齿不好，可榨汁饮用。

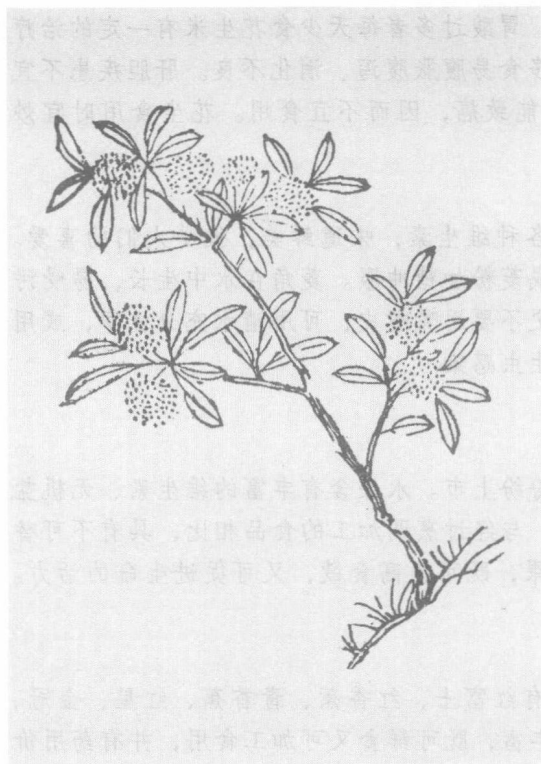
○猕猴桃

生长在深山野林，是猕猴桃的主要食物，故而得名。长期以来视为野果，食用者不多。近年来经人工栽培、杂交，培育出很多品种，被誉为水果之王。

猕猴桃含有丰富的维生素，而且在人体中的利用率高达94%，并含有多种氨基酸、无机盐，具有抗肿瘤、抗衰老的作用，是一种有益于健康的长寿果品，素有“长生果”之称。果肉中含有一种酶，经常食用会使皮肤细嫩光滑、富有弹性，故又称“青春果”。果肉青绿柔软，很适合老年人食用。有慢性肠炎、肝炎者不宜多用，也不宜与动物肝脏、西红柿、黄瓜类一起食用，以免营养成分互相干扰，从而降低了营养价值。

○西瓜

因为来自西方，因而被称为西瓜。西瓜中含有多量的配糖体，对人体有降血压的作用，又因为含有的叶酸人体可以直接吸收，并参与造血过程，对贫血患者有特效。大量的果酸、纤维素具有通便作用，可提高人的食欲、助消化；清热解渴、利尿，有独特的医疗效果。



杨梅图，选自《三才图会》。

大量的维生素C、果糖，都具有清热润便、开胃理气之功效。秋季养生，要珍惜大自然的恩赐，每样品种都争取品尝，适量食用，尤其是带有酸味的果品，含维生素C特别丰富，每天不可不吃。

糖尿病患者不宜食用，胃肠功能紊乱、心肾功能不全者也不宜多吃。切开后如冷藏过久，瓜瓤表面会吸收冷气，形成一层薄膜；食用时，口腔黏膜因冷刺激，处于麻痹状态，不但品不出西瓜的甜味，还影响消化，因而西瓜尽量现切现吃。

○梅及其他果品

梅子味酸，生津液，古有“望梅止渴”的故事。梅子含有多钟有机酸、无机盐，如钙的含量比草莓多2倍，磷的含量比柿子多5倍。梅是碱性食品，在钙离子的作用下，把体内的乳酸导入尿中排出体外，使血液保持弱碱性，从而促进人体功能的正常运转。梅子还能解酒，酒醉时吃一些梅子或梅干，这样可以缓解酒精对人体的作用。

秋季的水果品种很多，如山楂、红枣、香蕉、橘子、雪梨等都含有

秋季防病常识

长夏天气防湿邪

长夏，是夏末秋初之时，是湿气盛行之季。湿土当令，阴雨连绵，或久处雾露潮湿之地，均易发生湿病，这些多与长夏的气候有关。外湿伤人有三种情况：一种是湿邪受表，也叫表湿。有畏寒、发热不高、头胀而重、身重肢倦、胸闷、口不渴等症状，常见于长夏多雨季节外感病；另一种是湿痹。湿犯经络，引起全身疼痛，尤其是关节疼痛为重，痛有定处，肌肤麻木，行动不便；第三种是湿热。如湿热内蕴脾胃，可出现黄疸，湿热搏结大肠，可见下痢脓血，湿热壅滞皮肤，可见疮痍肿毒、湿疹。

现代医学认为，在阴雨绵绵的长夏天气，一些少年儿童、老年、体质虚弱的人，对这种天气不适应，当机体抵抗力降低时，寄生在上呼吸道的，原来不致使人发病的病毒、细菌会大量繁殖，使人感冒、扁桃体发炎。特别是由溶血性链球菌引