

经典生活

CLASSIC LIFE

主办：张家界日报《经典生活》工作室
支持单位：张家界市餐饮行业协会

理事会单位：（排名不分先后）

张家界阳光酒店
大成国际酒店和天铂会所KTV
张家界湘府实业集团
张家界华天酒店
张家界山歌寨
张家界纳百利皇冠假日酒店

栏目联系人：吴玉琴（13365841888）
周围任（13237442000）
联系地址：市区南坪坪张家界日报社一楼

舆论监督热线：0744—8381811

湘府丽家养生汇告诉您：

夏末秋初的养生奥秘

立秋已至，未伏未出，在这 争秋夺暑 之时，民间有 伏天一碗羊肉汤，不用神医开药方 的说法，也有立秋吃饺子的习俗。那么这些习俗中是否蕴含着养生的道理？立秋时节养生又有哪些方法？

防秋燥

《月令七十二候集解》曰 秋，擎也，物于此而擎敛也。立秋预示着炎热的夏天即将过去，秋天即将来临，也表示草木开始结果孕子。秋天在五行属金，在五脏属肺，外界燥邪伤肺多发生在秋季，故又称秋燥。秋燥分温、凉两种，初秋时节以温燥为主，有皮肤干燥、干咳少痰、咽干咽痛、便秘等症状。

立秋后，燥气逐渐当令，气燥容易伤肺，进而耗伤津液，会出现口干舌燥、咳嗽咳痰等不适症状。中医认为，肺为 娇脏，不耐寒热，通过鼻与外界相通，容易被秋燥所伤。

动养肺

秋季坚持练习此功，有保肺健身功效。具体做法：清晨洗漱后，于室内闭目静坐，先叩齿36次，再用舌在口中搅动，待口里液满，漱练几遍，分3次咽下，并意送至丹田。稍停片刻，缓缓做腹式深呼吸。吸气时，舌舔上腭，用鼻吸气，用意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出，呼气时要默念 晒 字，但不要出声。如此反复36次。

养心神

立秋后昼短夜长、昼夜温差慢慢变大，此时自然界阳消阴长，身体也应顺

应节律转变，以 收敛 为主。建议不要熬夜，养成早睡早起的好习惯。中医认为，早睡能顺应阳气收敛，早起可使肺气得以舒展。此外，秋季是丰收的季节，但秋风萧瑟、落叶满阶等自然界的变化，也容易让人 悲秋，出现情绪失落、失眠、焦虑等问题。所以，立秋后要重点养护心神，进行精神调养，保持内心状态平和。生活中，遇到不开心或伤感的事情时，要主动想办法排解，可通过体育锻炼和户外旅行甩掉情绪包袱。

食要润

在 争秋夺暑 之际，人们喜欢吃绿豆、苦瓜等清热解暑的食物，但民间也有 伏天一碗羊肉汤，不用神医开药方 的说法，意思是在气温最高的伏天要吃羊肉这一在中医理论中属于温、热性质的食物。

大热天还能再 加把火 吗？中医的回答是：可以。中医养生十分讲究阴阳的平衡与转化，阴阳兼顾才能达到最好的养生效果。《黄帝内经》曰 春夏养阳，三伏天虽然是阳气最旺盛的时段，但同时也是人体肌理大开之时，阳气容易从体表发散出去，体内的阳气反而会变少，更容易受到寒凉邪气的侵袭，这也是为什么三伏天容易出现肌肉僵硬酸痛、腹泻、肠痉挛等胃肠道刺激的症状。所以在天气最热的时候适当地食用牛羊肉等一些温补的食材来固护体内阳气，可以滋阴补气，增强人体抵抗力。但是凡事需有度，食补也不可过量，特别是体热、痰湿体质的人群，只可少量食用。（本报综合）

纳百利皇冠假日酒店温馨提示：

秋季养生可试试食疗



秋季，人们要选择养阴润燥的食物进行 食疗，平日饮食应以养阴清热、润燥止渴、静心安神的食品为主，如芝麻、蜂蜜、百合、银耳、乳品等，均具有滋阴、润肺、养胃、生津作用。不宜多食粗糙纤维的食物、刺激性强的食物。

去燥润肺选雪梨

甘蔗荸荠雪梨汁：取青皮甘蔗、荸荠和雪梨适量，榨汁饮用。青皮甘蔗甘寒，能和中润燥，清热除烦；荸荠味甘性凉，可以解毒生津润肺，消食除胀；雪梨生津润燥，清热化痰，还能降血压、软化血管、促进大便的排泄。

川贝炖雪梨：取雪梨一个，洗净削皮切开，去核掏空，放入川贝粉10克、冰糖20克，盖上梨盖，用牙签固定，放入碗中隔水蒸30分钟即可。川贝甘寒味苦，养阴润肺，止咳化痰；雪梨性寒味甘，润肺清燥，降火消痰。

生津茶饮祛温燥

原料：青果5个（捣碎）、石斛6克、甘菊6克、荸荠5个（去皮）、麦冬9克、鲜芦根2支（切碎）、桑叶9克、竹茹6克、鲜藕10片、黄梨2个（去皮）。

此茶生津育阴，清热润燥，可治疗口干咽燥，烦渴干咳的秋燥症；亦治温病热盛，灼伤肺胃阴津，口中燥渴，咳唾白沫，黏滞不爽者。

健脾和胃有小米

小米又名粟米，味甘性平，有补中益气、健脾和胃的作用。小米粥可以健脾、益胃、补血，适合脾胃虚弱、不思饮食、反胃呕吐、腹泻及产后、病后体

虚者以及消化性溃疡患者食用。小米粥上面浮的一层俗称 米油 的细腻黏稠物尤其营养丰富，滋补力最强，有 米油可代参汤 的说法。

补肾佳品是枸杞

随着治未病观念渐渐深入人心，枸杞成为人们茶杯里、汤锅里的常见物。枸杞真的 百益无一害、人人都能吃吗？

枸杞性味甘、平，有润肺养肝、滋补肾精的功效。肾精是人的根本和原动力，肾精充足，则骨骼健壮，活动矫健；肾精不足则骨软无力，畏寒疲乏，肾精会逐渐消耗，所以滋补很重要。枸杞是医食同源的典型代表，是滋补肾精的佳品，但是并不是人人适合。痰湿体质人群、正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人都不能吃。比如，一个体热痰湿的人，皮肤、头发油腻，舌苔厚腻，说明体内湿热很重，如果再食用枸杞，则会 雪上加霜，增加体内湿邪。此时应该先 泄 再 补，就是先食用菊花等药食同源的药材泡水清除体内湿邪之气，再补足肾精。

饺子选馅儿很重要

我国很多地方都有立秋吃饺子的习俗，这蕴含中医养生的道理吗？专家认为，吃饺子本身并没有什么养生的道理。因地制宜、因时制宜、因人而异，这些都是中医养生原则，人们在养生的时候，要考虑自己的体质和所处的时令。饺子皮是面粉制成，面粉本身对养生没有太大影响，但是饺子馅里却大有文章。比如，夏天吃苦瓜肉馅的饺子可以除湿散寒，秋季吃百合蔬菜馅的饺子可以滋阴去燥等。

