



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金会所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：市区南庄坪张家界日报社一楼

舆论监督热线：0744—8381811

## 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。

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，畏寒疲软，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，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，但是饺子馅儿却大有文章。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。

## 消费指南

