

# 秋燥时期,营养科医生推荐“王牌”润肺食物

□本报记者 邓剑云 设计 李钊铭

秋燥渐显。“秋令主燥,肺气主之。”此节气的秋燥属温燥,温燥易伤肺胃之阴,上呼吸道感染比较多,如见发热、头痛、干咳无痰或少痰、咽喉干燥、鼻干唇燥、口渴、舌苔白而燥、舌边尖红赤等。如过往有支气管扩张、肺结核等疾病的人群,进入处暑,应当多加注意自我保护。

饮食上,有什么需要注意?

福建省人民医院临床营养科主治医师郑凯林提醒,饮食上别吃口味太重的食物,也不要暴饮暴食,少吃过凉的以及不好消化的食物。

最关键的是,一个字——润!

怎么做到“润”呢?“记住一个要领,多吃多汁的蔬菜与水果。”郑凯林具体介绍道:



### 水果

“王牌”润肺水果是雪梨,古人称梨为“百果之宗”,具有增进食欲、帮助消化、清心润肺、降火生津、滋肾润肠等功效。



其他可选苹果、香蕉、葡萄、橘子、菠萝。

### 蔬菜

“王牌”润肺蔬菜是瓜类,冬瓜、丝瓜、黄瓜,建议煮成汤,润肺效果更好。



其他可选玉米、番茄、萝卜、荸荠、莲藕、芹菜、菠菜等。

### 家禽肉类

“王牌”润肺肉类是鸭肉。



### 山珍海味

“王牌”润肺山珍:香菇、银耳



“王牌”润肺海味:黄鱼、干贝、海带



### 药食同源的食物

莲子、百合、淮山、玉竹、生地等



### 其他

蜂蜜、糯米、芝麻、豆类及奶类等,或煮粥或煲汤或单独食用,进行处暑养生。



除了滋阴润肺之外,夏暑之气刚过,还残留暑湿之邪,暑湿伤脾胃,加之夏季“贪凉”可能损害脾胃功能,因此,处暑养生,还应注意健脾和胃。

#### 常用药膳

**百合莲子汤**(百合、莲子、冰糖):宁心安神,健脾润燥。

**山药生地粥**(山药、生地、粳米):滋阴润燥,健脾和中。

另外,银耳南瓜汤羹、玉竹炖老鸭、秋藕炖排骨均为健脾补肺,滋阴润燥之品,都是非常适合秋季的食用。

## 这些中药代茶饮方,女性朋友看过来

■福建省第二人民医院妇产科主任医师 谢德聪

### 茶饮方

#### ①灵花饮

组成:玫瑰花6克,灵芝15克,合欢皮10克。

用法:每日1~2剂,泡茶饮。

功效:养肝宁心安神。

适用人群:中年女性口干、夜寐不安、心神不宁者。

注意事项:脾胃虚寒者慎用。

#### ②美容养颜茶

组成:黄芪10克,当归5克,枸杞10克,菟丝子10克,红花5克,玫瑰花5克。

用法:每日1~2剂,泡茶饮。

功效:补肾养肝,调理气血。

适用人群:月经不調、黄褐斑、老年斑、面色萎黄属气血不足者。

注意事项:阴虚火旺者慎用。

#### ③参麦饮

组成:党参15克,麦冬6克,五味子6克。

用法:每日1~2剂,泡茶饮。

功效:益气养阴。

适用人群:产后自汗、盗汗,围绝经期多汗、口干、夜寐不宁属气阴不足者。

注意事项:脾胃虚寒者慎用。

#### ●什么是中药代茶饮

中药代茶饮,是在中医理论指导下,依据辨病与辨证相结合的方式,组方选药与茶叶(或不含茶叶)合制而成。作为防治疾病、病后调理或养生保健的合理补充,达到辅助治疗、平衡体质、保健强身的综合目的。

#### ●代茶饮的冲泡法

代茶饮的中药饮片冲泡前应快速过一下沸水以去除药品杂质、灰尘。代泡茶具应选择带盖大口杯(也可是大口保温杯),沸水泡药10~30分钟即可饮用,每日一剂多次泡服至无味为止。

部分中药饮片过大或坚硬的需要捣碎,以便药物的成分溶出,

如茯苓、罗汉果、川贝等。部分饮片多呈碎末状或易漂浮的,如一些花类中药饮片,还有一些果实种子类中药(如酸枣仁、草决明等)。最好装入无纺布小袋,制成袋泡茶的形式,以方便服用。

#### ●饮片保存

大多数家庭的贮存条件难以长期稳定地达到药品储存标准,因此不要一次开具过多的代茶饮中药饮片放置家中。现在代茶饮的中药饮片多由分装剂量准确的小包装组成,在使用过程中要注意观察饮片质量,如变质不要服用。

#### 特别提示

每个人的体质和病情都不相同,典型的体质如阴虚、血瘀、痰湿等。

我们普通人如何才能知道自己是什么体质呢?又如何才能清楚自己的疾病处于哪种程度,需要使用多少克数的精确方剂入茶饮用呢?

只有通过有经验的中医师进行望、闻、问、切,综合分析,方可得出正确诊断结果。

中药代茶饮不仅仅是茶,对症、用量、用材真伪直接关系到饮用者的身体健康,切不可随意购买,随意搭配、随便服用,以免造成身体的二次伤害。

