

晨起嗓子干 食疗祛秋燥

早起嗓子干,当心是“秋燥”

由于气候渐干燥,很多人会感到早晨起床时嗓子发干,皮肤干燥,即使饮用一大杯水,也难以解渴。这种现象就是人们常说的“秋燥”。

此时秋燥,暑湿尤为严重,肺较弱者很容易被秋燥所伤。因此,养生仍要以生津润肺、止咳防燥、祛湿热为主,注意补充津液,多喝开水、淡茶、豆浆,居住环境保持足够湿度。

防秋燥最好少吃辛辣食物

在饮食方面应少吃辛辣食物,适当多吃酸味的食物,如李子、山楂、乌梅等。如果早晨起来感觉口干咽干,可喝点温盐水,或以隔夜茶含漱。

还可以通过进食滋润的食物来缓解秋燥,如秋梨、柚子、莲藕、百合、鸭肉、莲子、荸荠等。或者北沙参、玉竹、麦冬、石斛等煲汤。

都说「秋燥」伤人。广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科主治医师郑艳华提醒大家,注意平时的饮食调理,少吃或不吃辛辣香燥食物,多吃清淡食物。



安神润肺:百合粥

材料:百合30克,粳米100克,蜂蜜少许

做法:将百合用清水洗净泡软。粳米淘净,与百合一起加水煮粥。粥成待温时加入少许蜂蜜。百合,养心安神,润肺止咳。与蜂蜜一起,更增滋阴补益,润肺止咳之效。此粥还能缓解虚烦失眠,心神不定和更年期综合征。

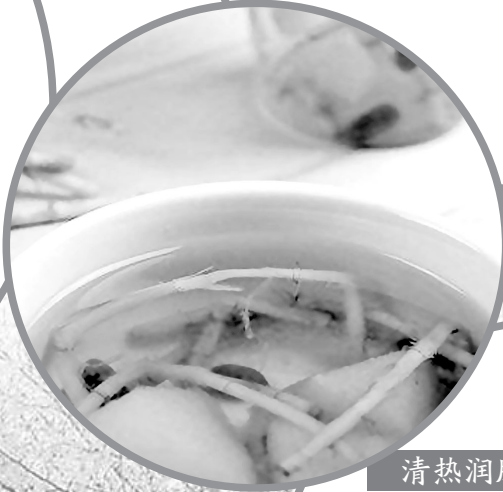
食疗方

祛湿健脾胃:南瓜小米绿豆粥

材料:南瓜150g,小米一杯(电饭锅自带的量米杯),绿豆半杯,冰糖适量。

做法:绿豆、小米用水略冲洗一遍即可,加些水浸泡半小时;洗净温水浸泡半小时,南瓜去瓤,切小块。三样一同放入锅中,再加适量冷水。大火烧开,撇去浮沫后转小火煮一小时,熬至南瓜和小米充分融合后根据自己的口味放入适量的冰糖,待冰糖溶化之后即可关火。

提醒:在刚放米以及煮粥的过程中,要时不时搅拌一下,以免粥糊底,换文火之后就不要揭锅了。锅中的水一定要放够量,其间是不允许再加水的,如果发现水量不够需加水,那么就一定要加开水。



清热润肺:鱼腥草炖梨

材料:干鱼腥草30-50g,梨一个、冰糖适量

做法:梨切大块,去核,锅中先放水炖梨。梨炖软之后,把冰糖、鱼腥草放进去,大火煮开以后,等两分钟,马上关火,把汤、梨盛出来就可以吃了。鱼腥草加梨、冰糖一起炖,既能清热,又能滋阴。

文字来源:腾讯网、金羊网

图片来源:网络

