白露话养生

秋天雨少天干，在饮食方面要注意多喝开水、菜汤、豆浆、牛奶等，还要多吃青菜、萝卜、葡萄、柿子、梨、芝麻、蜂蜜等润肺生津、养阴润燥的食物，少食辛辣，以免引起咽干鼻燥等秋燥症。

白露为典型的秋季气候，也就是人们常说的“秋燥”。燥邪伤人，易耗津液，而出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。预防秋燥的方法很多，可适当地多服一些富含维生素的食品，也可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药，如人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等，对缓解秋燥多有良效。对普通大众来说，简单实用的药膳、食疗似乎更容易接受。

秋季人体的精气开始收藏，这有利于补品的吸收藏纳，有助于改善脏腑功能，增强人体素质，正是进补的大好时机，可选用防燥不腻平补之品。如桂圆、莲子、红枣、山药、银耳、枸杞、黑芝麻、核桃等。

真正的秋凉是从白露前后开始的。我们的生活起居、饮食结构也应该有一个转折，以适应四时的变化，确保身体无恙。 **（曹佩华）**

冬瓜丸子汤

冬瓜含有较多的蛋白质、糖以及少量的钙、磷、铁等矿物质和维生素B1，B2、C及尼克酸，其中维生素B1可促使体内的淀粉、糖转化为热能，而不变成脂肪，所以冬瓜有助减肥。冬瓜与其它瓜菜不同的是它不含脂肪，含钠量、热量都很低。冬瓜的种子含有尿醇、腺碱、组氨酸及葫芦巴碱等，瓜瓤含有腺素、组织胺等。 **（艳华）**

中医精粹

中医作为中国三大国粹之一，必将随着中国传统文化的复兴而复兴，为民众解除病痛、维护健康。

* 康熙养生之道 *

康熙皇帝是清代初期杰出的政治家，也是历史上著名的“康乾盛世”的缔造者。他本名爱新觉罗·玄烨，生于公元1654年，卒于1722年，7岁登基，做了61年皇帝，这在我国甚至在世界上都是少有的。他在位期间，先后平定了吴三桂、耿精忠的叛乱，收复了台湾。尤其是在北方，坚决抵抗沙俄的侵略，迫使敌人签订了著名的尼布楚条约，捍卫了民族的尊严。康熙的一生可谓紧张忙碌，但在如此情况下，他竟能连续工作60年，直到晚年还是思路敏捷，身体强健，这促使我们努力去发现他的养生之道。

康熙认为，要使身体健康，关键在于饮食得宜。在平时，要注意选择那些有营养的食品，并注意各种食品之间的搭配，不能有所偏嗜，更不能暴饮暴食以至形成积滞。他又认为，胃是人体消化饮食、产生精力的重要器官，应当妥为保护，而每个人的体质不同，胃的消化及适应能力各异，有些人嗜食冷物，而另一些人则一吃凉东西就肚子疼。因而，每个人都应该对自身的情况加以注意，以合理进食。

康熙身为九五之尊，自然有无数人极力向他献媚邀宠。他爱吃水果，于是各地官员争先恐后地采摘鲜果进贡，但他从不多吃，总是品尝一点儿就够了。他说：“这些鲜果还不够熟，等放熟了，气味甘美时再吃吧！否则，对身体无益。”

康熙每次出巡，总是拒绝那些尽是山珍海味的宴席，而专吃当地所产的时令菜。他说：“老年人应当饮食淡薄，每兼菜蔬食之则少病。”对于那些不恤下情，竭力搜刮民脂民膏，以丰盛宴席讨好自己，力求升官者，康熙毫不客气，立即予以撤职查办。

康熙对饮水的要求是很高的。一般要把水加热煮沸，取蒸馏水饮用。每当夏日大雨倾盆或洪水暴发之际，他绝不饮用河水，他认为这时的河水喝了易生病，因为洪水容易把地表有害的矿物质、粪便甚至腐败的动物尸体冲刷下来，杂于河水之中，这当然是很不卫生的了。

康熙从不追求长生不老，他认为人的一生，生长壮老已，从出生到死亡是一个自然过程，是不可遏止的。因而人只能顺应自然，多加保养，以求在一定范围内延长寿命，这就是康熙的人生哲学。

老人抗衰老，夕阳无限好

养生首先要养心。养心贵在静心，静心的至高境界是乐心。养心务必要养德，德高才能神凝气定。养心重在养神，养神说到底是净化人的灵魂。如果你的灵魂始终是美丽的，那你就拥有了“不老之药”。

人生六十才开始

在一般人看来，人活到60岁就算是进入了老年期，因为这是人身体的各个器官、各个组织都处于逐渐衰老的过程。

21世纪将是老龄化的世纪。从1860年法国进入老龄化开始，现在已经有七十多个国家进入了老龄化。这样会出现什么问题呢？

如果是健康老龄化，就是说，您60岁时以健康的身体进入老年，那么您的老年就会很幸福；如果有病老龄化，以多病的身体进入老年，那么老年就会很受罪，就是灾难。

按照世界卫生组织的定义，65岁以前是中年人，66岁至75岁算青年老年人，76岁以后才算正式老年人，人的寿命最短也应该是100岁。目前多数学者认为，大自然赋予人类的生命之树是120岁，其中0-60岁是第一个春天，60-120岁是第二个春天。

第一个春天是播种耕耘的春天，是生长发育的春天，是辛勤劳作的春天。你看，从小背着沉重的大书包，小学、中学、大学、硕士、博士、博士后，一路学下来真不容易；然后上有老，下有小，中流砥柱，第一个春天很辛苦。

第二个春天是金色收获的春天，是温馨幸福的春天，是悠然舒适、享受生活的春天，人们可以从容地品味人生，欣赏人生。正如西方一句绝妙的谚语：“人生六十才开始。”目前，生命之树能到120岁者还是少数，但在现代科学文明的条件下，“健康七八九(指70岁、80岁、90岁)，百岁不是梦”，应当是普遍的生命规律。所以，60岁退休了，不是“无用武之地”了，不是无所作为了，而是人生正当年，时间充裕了，空间广阔了，阅历丰富了，经验成熟了，做事更得心应手了。

60岁以后，离退休下来，时间可自由支配。这时一天可吃五顿：上午加一顿，下午4-5点钟吃一点，晚饭可晚些，总量并不增多。越是少量多餐，血糖波动越小，有助于减肥。少量多餐，只要总量控制，也可防糖尿病、脂肪肝、高血脂。

60岁以后，父母上天安息，子女成家立业，再不用为上老下小的生计劳心费神，回望人生旅途之坎坷，顿觉如释重负，轻松快活。

60岁以后，才真正懂得了“健康是人生第一财富”的道理，精心养生保健，不再计较个人得失，不再过度劳累，不再和生命开玩笑。

60岁以后，明白了“少年夫妻老来伴”的真实意义。回想过去，常因家务琐事拌嘴斗气；展望眼前，两鬓渐染，眼渐花手渐慢，深切体味到相互关爱、难舍难离的可贵。这时的爱是通过心来传递的，愈发闪亮。这时的夫妻情感比爱情更纯真，比亲情更温暖，比友情更执着。

60岁以后，人的肌体还健康，思维还敏捷，最难得的是人的工作、生活经验丰富成熟，退而不休，可做一些自己兴趣中的事业。不少科学家是在60岁以后达到科学顶峰，摘得诺贝尔奖桂冠，说明这又是一个创业的春天。

所以，进入花甲之年的老同志在从岗位上退下来之后，不要有日薄西山、时近黄昏以及风烛残年的伤感，而应该自把花甲作花季，多走出家门，多结交朋友，多参与一些活动，这样有助于克服衰老，增进健康，延年益寿。

——摘自洪绍光《登上新健康快车》

秋季食疗养生 吃五种水果

在“燥气当令”的秋季，食用一些具有滋养润燥功效的果蔬是非常适宜的。我们给您介绍的这五种果实具有不燥不腻的平补作用。

一、甜蜜柑橘 柑橘性温、味甘，有开胃理气、止渴润肺之功效。不过，阴虚火旺体质者多食会出现口舌生疮、咽干喉痛等上火症状。

食疗养生：柑橘浑身是宝，均可中医入药。橘皮、生姜、苏叶各9克，水煎加红糖服，可治感冒咳嗽；橘皮、生姜、川椒各6克，水煎服饮用可治胃寒呕吐。

二、梨园飘香 有“百果之宗”美誉的梨性寒、味甘，能帮助消化，增进食欲。有润肺清心、消痰止咳等功效。

食疗养生：生梨一个，洗净连皮切碎，加冰糖炖水服，可治感冒咳嗽引起的急性支气管炎。

三、苹果熟了 苹果性平、味甘，是健脾开胃的良品。粗纤维含量高的苹果含有苹果酸、鞣酸和枸橼酸等，故有收敛止泻的作用。

食疗养生：苹果干粉15克，空腹时温水调服，每日2-3次，可治慢性腹泻、神经性结肠炎等。

四、上床萝卜 萝卜性凉，味辛、甘，有健胃消食、止咳化痰、顺气利尿和清热解毒之效。每日临睡前，吃点鲜萝卜，可增强心脏功能。民间谚语“上床萝卜，下床姜”对养生保健是不无道理的。

食疗养生：萝卜(红皮辣萝卜更好)洗净不去皮，切碎后加入麦芽糖2-3匙，搁置一夜，溶成萝卜糖水，频饮可治急、慢性支气管咳嗽。

五、闲话柿子 柿子性寒，味甘、涩，鲜柿中含有较多的维生素及矿物质，仅次于柑橘，而高于梨和苹果。

食疗养生：柿蒂可治呃逆、嗳气等症；柿饼炙炭可治便血；柿霜可治喉痛、咳嗽、口疮等症。 **（曹艳华）**

中医辞语锦囊

平肝熄风：平息肝风内扰的情形；病程表现有全身痉挛、震颤等。

肝脾不和：即肝、脾两脏功能失调。

肝气郁结：肝有舒泄的功能，喜升发舒畅，如果因为情绪不佳，恼怒伤肝，就会引起肝郁结的病症。其主要表现为两肋胀满疼痛、胸闷不适，或恶心呕吐、食欲不振、腹痛腹泻、肋痛常随情绪变化而增减等。而月经不调、神经官能症、消化不良等病症也常和肝气郁结有关。

疏肝理气：是疏散肝气郁结的方法。

肝血虚：也称肝血不足，指肝脏血不足的症候。血虚或肝阴(指肝脏的阴血和肝脏的阴液)虚时都可能造成这种症状。表现为虚烦失眠、多梦易惊恐、月经不调等。

肝阳上亢：由于肾阴(肾脏的阴液)不能滋养肝脏，或肝阴(肝脏的阴血和肝脏的阴液)不足而使肝阳(肝的阳气)升动太过，则肝脏偏旺而上亢。症状有头晕、头痛、面赤、眼花、耳鸣、口苦、舌红、便秘等。多见于高血压、动脉硬化等疾病。

挛急：同拘急、拘挛。指肢体牵引不适或有紧缩感，妨碍屈伸的症状，常见于四肢及腹部。四肢拘急多因六淫外邪(风、寒、暑、湿、燥、火六种病邪的合称)伤及筋脉，或血虚不能营养筋脉所致。小腹拘急多因肾阳不足，膀胱之气不化，常表现为腰痛、小便不利。

（佩华）

*《孙老师教你种大棚——帮你走出设施栽培十大误区》系列光盘和丛书，已由山东农科频道·乡村季风出版发行，如有需求请到当地邮政支局或三农服务站购买。