寒露话养生

史书记载“斗 指寒甲为寒露，斯时露寒而冷，将欲凝结，故名寒露。”“露气寒冷，将凝结也。”由于寒露的到来，气候由热转寒，万物随寒气增长，逐渐萧落，这是热与冷交替的季节。在自然界中，阴阳之气开始转变，阳气渐退，阴气渐生，我们人体的生理活动也要适应自然界的变化，以确保体内的生理(阴阳)平衡。

祖国医学在四时养生中强调“春夏养阳，秋冬养阴”。因此，秋季时节必须注意保养体内之阳气。当气候变冷时，正是人体阳气收敛，阴精潜藏于内之时，故应以保养阴精为主，也就时说，秋季养生不能离开“养收”这一原则。

古人云：“秋之燥，宜食麻以润燥。”此时，应多食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、乳制品等柔润食物，同时增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、大枣、山药等以增加体质；少食辛辣之品，如辣椒、生姜、葱、蒜类，因过食辛辣宜伤人体阴精。

培养乐观豁达之心是养生保健不可缺少的内容之一。

（佩华）

凉拌菠菜粉丝

菠菜对缺铁性贫血有改善作用，能令人面色红润、光彩照人，因此被推崇为养颜佳品。

菠菜叶中含有铬和一种类胰岛素样物质，其作用与胰岛素非常相似，能使血糖保持稳定。

丰富的B族维生素含量使其能够防止口角炎、夜盲症等维生素缺乏症的发生。

菠菜中含有大量的抗氧化剂如维生素E和硒元素，具有抗衰老、促进细胞增殖作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力，有助于防止大脑的老化，防治老年痴呆症。

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。

秋季养生有“三白”

我国的“五行理论”很有意思，五行相生相克。“金木水火土”对应着人体的器官是“肺肝肾心脾”，延伸开来，其对应的颜色则是“白青黑赤黄”。按照“五行”的说法，肺属金，金克木，肝属木。因此肺气过强容易伤肝，产生虚火、肝火。秋季润肺可以避免伤肝。从五行之说看，要做到润肺生津，因为肺对应的是白色，因此秋天要多吃白色食物，包括白色的百合，白色的莲藕，白色的萝卜，称为“秋日三白养生菜”。

仔细推敲起来，这种说法不无道理。

先说百合。百合不仅味道鲜美，而且营养丰富，药用价值也很高。《本草纲目》中就有百合可润肺止咳、宁心安神、补中益气之记载。百合的做法多种多样。在我国，不论是南方还是北方，多以百合煲汤、熬粥来养生。最简便的当属“百合汤”。将干百合放在加少许面粉的清水中漂洗干净，然后入锅加水，慢火煮至极烂，加入适量白糖，带汤一并食用，是润肺的食疗佳品。食用时虽略带苦味，但细细品味则苦中带甜，令人回味。用百合煮粥也极方便，若在百合粥内再加入银耳，则更有较强的滋阴润肺之效。鲜百合的营养价值更高，尤以兰州百合为佳。兰州百合因色泽洁白如玉，肉质肥厚香甜，味极甜美，纤维很少，又毫无苦味，具有很高的营养和药用价值，以名菜良药而誉满天下。“百合炒”取适量鲜百合和里脊肉片，用盐、蛋清、湿淀粉拌和，同入油锅翻炒至热，加入适量的调味品即成。此菜味醇而不腻，脆甜清香，具有改善肺部功能、养阴清热的作用。

再说莲藕。立秋过后，鲜藕应时令上市了，成为人们家宴的必备菜之一。莲的根称莲藕，北方人多用来做菜，故称藕菜或莲菜，南方一般叫藕，果蔬兼用。莲藕性平味甘，补中养神，清热除烦，是极佳的秋季养生果蔬。苏州的莲藕品质优良，色白如雪，嫩脆甜爽，闻名遐迩，早在唐代就列为贡品，有“雪藕”之称，生吃堪与鸭梨媲美，诗人韩愈曾有“冷比霜雪甘比蜜，一片入口沉疴痊”之赞。杭州人则推崇西湖的莲藕，取其白嫩如少女臂之意，美其名曰“西施臂”。江南一带的各式特色莲藕佳肴颇多，如藕肉丸子、藕香肠、炸脆藕丝、油炸藕蟹、煨炖藕汤、鲜藕炖排骨、凉拌藕片等，可谓“九孔碧藕秋日鲜，生熟咸甜总相宜”。有一种“糯米蒸藕”颇具特色，将洗净的糯米灌入藕孔内，上笼蒸熟，取出来切片摆好，撒上白糖即成。若最后不撒白糖，而挂上在锅内熬好的桂花蜜汁，则成为“桂花蜜藕”，吃起来桂花香味扑鼻，更有山野气息。

最后说说白萝卜。时下，正是大白萝卜上市的季节，它作为一种普通的蔬菜颇受人们喜爱。白萝卜不但营养丰富，还有较高的食疗价值，有“土人参”之称，古时就有“入秋萝卜胜良药”的说法，民间还流传着“吃萝卜喝茶、气得大夫满街爬”的谚语。白萝卜肉质中含有碳水化合物、维生素A、B、C、D、E 及磷铁等养份。它的维生素具有整肠作用，可促进通便，使肠内的有益菌繁殖，防止肠内有异常发酵，预防便秘。白萝卜归经入肺脾，能化痰和帮助消化，更有清热去燥的功效。白萝卜既可用于制作菜肴，炒、煮、凉拌等俱佳；又可当作水果生吃、味道鲜美；还可用作泡菜、酱菜腌制。“白萝卜烧牛肉”可谓是一款传统的江湖流行菜，在许多川菜馆中，你都能轻而易举地发现它。其在色泽上的互相映衬，口味上的互相烘托，营养上的相互补充，成菜色香味及营养俱佳。我曾在点菜时上过一小当，名曰“牛腩莱菔”的锅仔，原来就是牛腹部的肉炖白萝卜。埋单时方知，白萝卜的古名叫“莱菔”，不过味道还是满不错的。

秋季饮食除了以酸、润为主之外，还须注意，夏季过后暑气消退，人们食欲普遍增加，加之秋收食物品种丰盛，此时不宜过多进补，以免“饮食自信，肠胃及伤”。

（曹艳华）

山楂决明子茶有助降压

干山楂、决明子各30-50克，除去杂质后放入保温瓶中，冲入刚烧好的开水，浸泡12小时后即可当茶饮。饮完1瓶后再加开水浸泡饮服，可连续服用3次。长期服用可将血压控制在正常水平。

成都中医药大学副研究员蒲昭和点评：

中药山楂、决明子都有调脂、降压功效，近年来广受人们青睐。

中医认为，山楂味甘酸，性微温，有消食化滞、散淤止痛之功效，常用于治疗饮食积滞、胸腹痞满、女子血淤腹痛等。药理研究发现，山楂能调脂、降血压；决明子的功效是清热明目、利水通便。此外，决明子中含的低聚糖等也有降压作用，还能降低总胆固醇和甘油三酯。两味合用，比单独使用效果更佳，能起到一定的降压调脂功效。

山楂酸涩，还能制约决明子容易致泻的不良反应。

（艳华）

起居养生箴言

四季防病

箴言：春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。(战国·《黄帝内经·素问·四气调神大论》)。

语译：春季三个月中，为陈旧的万物发新生芽之际，天地间一派生发蓬勃，万物也繁荣新生。人生活在这生发的季节，也应每日晚睡早起，起床后在庭院中散步，让头发披着、身形放松、衣服松解，以反映志气的新生，让生长旺盛而勿摧残杀戮，让予给的多而勿掠夺，让赏赐的多而勿惩罚，这都是春季生发的反应，是人逢春季的养生法则。如违背了春生法则，很易耗伤春主之脏的肝气，至夏季将患寒邪为病，使之本该茁壮成长的反减少。

评述：春气发陈，万物俱生，人亦应之使志生、新生、多予、多赏，才有利夏长养生。

箴言：夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。(战国·《黄帝内经·素问·四气调神大论》)。

语译：夏季三个月中，一派繁荣众秀的气概，经过天气与地气的交会，万物开花结果、勃发生机，人也应迎着夏气之长，晚睡早起，不可厌恶阳光，要使情志无愤怒，与夏天的华英成秀气概一样、生气蓬勃，爱向外进发，这就是夏三月人应夏气而茁壮成长的养生法则。如违背了这些，则可耗伤夏所主之心气，而衍成秋季之疟病，影。向收藏的质量，冬季还易发生重病。

评述：为应夏三月的蕃秀华实之气，人也宜夜卧早起，无厌日，志无怒、气得泄、爱在外，这样才不致于影响养其茁壮成长的养生之道。否则，非唯夏不能长，还影响秋之疟生、奉收少及冬之重病。此可见夏季养长之要。

（曹佩华）

中医辞语锦囊

平肝熄风：安神：治疗神志不安、心悸失眠的方法。适用于阳气躁动、失眠、惊痫、心悸、狂妄、烦躁易怒等症。

养血：即补血，是治疗血虚症的方法。表现为面色萎黄、唇及四肢指甲苍白、头晕目眩、心悸气短及妇女月经延误、色胆量少、闭经、唇舌色淡、脉细。

脾失健运：指脾运化功能失常的病机。脾主运化，脾阳虚则运化失职，不能升清。病情轻的出现腹胀纳呆、肠鸣泄泻等消化不良症状。时间长了则面黄肌瘦、四肢无力。

寒凝气滞：因寒邪凝涩而使气化阻滞的病机。寒为阴邪、其性凝滞、收引、易伤阳气。寒邪致病多出现疼痛、腹胀、胫踵、麻痹、厥冷等症。

怔忡：即自己感觉心跳剧烈、内心不宁，而持续时间较长。多为心悸的重症。

气滞：脏腑、经络之气阻滞不畅。可因饮食邪气或七情郁结而致，也可因体弱气虚不运而引起。随所滞之脏腑经络会出现不同的症状。

燥湿化痰：化痰法之一，可用于治疗湿痰。湿痰的症状表现为四肢倦怠、软弱喜卧、腹胀食滞、痰色黄、滑而易出。

燥痰：因阴虚而出现干痰的情形，不易咳出。

脉滑：即滑脉，指脉象往来流利，如珠走盘。由于痰气郁结、食物停滞不消化、脏腑血液循环不畅，导致心脏搏动力受阻，因而代偿性搏动增加，且周围血管冲盈扩张，而呈现滑脉的现象。

*《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。