



## 缓解秋燥 你可能需要一颗柚子

秋燥伤人,容易耗人津液,这时,恰好有一种甘甜清润的应季水果大量上市,它便是柚子。

中医认为,柚子果肉性凉,味甘、酸,有清肺润肠、止咳化痰、消食解酒的作用;柚皮性温,味苦、辛,归肺、脾经;有理气宽中、燥湿化痰的作用;柚子核为柚的种子,有散寒理气的功效,与橘核相似,主治疝气;柚叶,含挥发油,具有消炎、镇痛、利湿等功效。

### 柚子有六大功效:

**解酒开胃,化痰止咳。**喜饮酒的人可以稍微吃些柚子,帮助解酒毒。另外,柚子皮也有开胃通气的功效。将柚皮切丝煮成浓茶进服,能发散寒气、开胸利膈,暖气也就很快消除了。《本草纲目》记载一则治疗痰气咳嗽方:用香栾(柚子)去核切,砂瓶内浸酒,封固一夜,煮烂,蜜拌匀,时时含咽。对经常咳嗽、气喘的人有一定的预防效果。

**预防感冒,缓解便秘。**柚皮含挥发精油,与红茶同煮能祛寒发汗。把柚肉挖空,填入茶叶,悬挂通风处,渐渐风干,柚的体积缩小,名为“茶柚”,专治伤风感冒发热;茶柚内的茶叶,经风干吸取精油后,辛散效力更强。患便秘的人可以选取皮薄多汁的大柚,连瓢进食(瓢即柚肉外的白色部分),大便就可以通畅。凡是肠胃热重、口淡无味、不思饮食、大便秘结者,食用柚瓢五六片就可以顺畅,因为柚瓢中含有丰富的纤维质,可以刺激肠管蠕动。

**美白皮肤,去除色斑。**柚子含有丰富的维生素C,这种物质能够有效地令皮肤之中的色斑减退。将柚子切开后浇上一些蜂蜜,然后轻轻地涂抹、按摩皮肤,可以很好地美白皮肤,但敏感肤质禁用此法。

**减肥降脂,保护血管。**营养专家研究发现,柚子所含有的化合物能够有效地加快脂肪进行燃烧,坚持饭前半小时食用柚子,连续12周可有效帮助减肥。此外,研究发现,每天吃一个柚子,能够有效地降低人体之中的坏胆固醇以及甘油三酯。

**富含叶酸,增强体质。**柚子含有比较多的天然叶酸,不仅能预防贫血,对孕期胎儿发育也有很好的促进作用。柚子还能帮助身体吸收钙质以及铁质,可增强体质。

**降低血糖,预防中风。**现代医学研究也发现,柚子中含有柚皮素,能够有效地帮助治疗糖尿病,提高人体对于胰岛素的敏感性。而且,柚子中富含黄酮类物质,这种物质能够有效地降低人们患中风的可能性。

另外,红心柚好?还是白心柚好?红心柚子中含有一定的番茄红素和胡萝卜素。胡萝卜素在人体内能够转化成维生素A被人体利用、消化和吸收,有助于预防呼吸道系统疾病的发生,而番茄红素有抗氧化的作用,能够起到延缓衰老、辅助防癌的功效。而白心柚子中的维生素C含量比红心柚子要高很多。此外,红心柚子的糖分高,吃起来会更甜一点。所以买柚子时,如果追求营养价值,红心柚子和白心柚子各有各的营养;如果追求口感,红心柚子比白心柚子会好一点。 □据《人民政协报》

### 美味

## 田螺入汤 最适合秋燥时节的你



秋季正是吃螺的好时节,除了炒田螺之外,田螺还可以煲汤。广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授推荐一款山药金玉螺汤,最适合秋燥时节的你。

**食材:**铁棍山药250克,胡萝卜1根(约150克),玉米1根,田螺500克,猪排骨250克,红枣3枚,生姜3片。

**做法:**先将田螺洗净,用钳子将尾部剪开,用大量清水洗净田螺后,加入盐,清洁田螺表面的污泥;猪排骨洗净,斩成小段,连同田螺一齐放进沸水中稍焯,捞出冲洗净血沫;铁棍山药、胡萝卜分别削皮、洗净,滚刀切厚块;玉米去除包衣及须,洗净,横切为6段;红枣劈开,去核;生姜洗净,切片。然后,把所有备好的食材一齐置于砂锅内,加入清水2500毫升、白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬1.5小时,精盐调味,即可。

**功用:**诸物合烹,汤性清凉,清补兼备,既可清热利水、开胃止渴、化痰止咳,又可补脾益肺、益气养血、益肾滋阴、生津润燥。适宜于秋燥时节一般人群服食(脾胃虚寒者慎服)。

□据《羊城晚报》

### 养生

## 秋吃茄子,低糖低脂



时下,正是吃茄子的好季节。

茄子本身低糖低脂,脂肪只有0.2%,却特别能吸油。想要茄子吸油少,可以试试以下几个方法:一是先蒸熟,再用少量油炒或直接用调料拌着吃。蒸的过程中茄子吸收大量水分,饱和度增加、吸油能力大大减少。二是把茄子切成条状或块状,放入微波炉中,大火加热2分钟左右,待茄子软中带硬后取出,之后加油炒。三是把茄子切或撕成想要的形状,在茄子表面洒点水后再炒,这样做能加快细胞壁软化,从而减少茄子的吸油量。

很多人吃茄子习惯把皮削掉。实际上,紫皮茄子的皮中含有花青素,具有较强的抗氧化活性,它在预防心脑血管疾病和抗衰老方面有一定作用。

既然秋季适合吃茄子,那么如何挑出新鲜的茄子便很重要了。建议遵循以下几个原则:一看,新鲜的茄子表皮色泽自然鲜亮,不新鲜的茄子光泽暗淡;二摸,新鲜的茄子摸起来光滑,不新鲜的茄子则坑坑洼洼的,而且表皮皱缩,呈现萎蔫状态;三握,嫩茄子握起来感觉微微发软,手感发硬说明已经老了。

□据《生命时报》

### 提醒

## 长期戴口罩,当心滋生螨虫

长时间戴着口罩,皮肤表面温度会升高2~2.5℃,湿度会比正常高出50%,温湿的环境为螨虫繁殖提供了温床,同时正常的皮肤表面菌群生态被破坏。螨虫引起的皮肤过敏(螨虫皮炎、玫瑰痤疮等)会逐渐增多,严重的会在口、鼻周围和面部出现丘疹、红斑、脱屑、瘙痒等症状。

想要避免发生这种情况,护肤品要有相应的调整,首先是要“弱清洁”,其次应选择刺激性小、不含致敏成分的保湿霜帮助皮肤修复。干性皮肤使用霜剂,中性或油性皮肤使用乳液或者凝露。容易受压的部位使用保湿霜可起到润滑的作用,能够保护创面。

防晒霜也要选择较为滋润且无致敏成分的。口罩覆盖的区域可不涂防晒霜,以免加重毛孔堵塞,滋生螨虫。此外,皮肤易过敏者尽量不化妆,要做好面部清洁,避免使用碱性强的洁面产品,否则会加重皮肤损伤。 □据《中国家庭报》

### 常识

## 胃不好慎吃汤泡饭



对于胃肠功能较差的人来说,把米饭泡在汤里一起吃,会对胃肠功能造成极大的负担,容易刺激胃肠黏膜,出现胃溃疡或胃胀、胃脘疼痛等症状。

□据《健康咨询报》

## 枸杞不能煮太久

做菜加入枸杞,要注意烹饪时间不宜过长,应在炒菜或煲汤收尾时放入枸杞,这样可防止大量营养成分流失。因此,枸杞更适合泡茶或做凉菜的辅料来食用。枸杞也不宜长时间清洗,以免营养成分流失。 □据《当代健康报》

### 妙方

## 缓解咳喘,按压两穴

秋冬季节是呼吸系统疾病多发季,常见症状有咳嗽、哮喘等。除了对导致咳嗽、哮喘的原发肺系疾病进行治疗,中医还可通过外治法改善咳嗽症状。其中,丰隆穴和鱼际穴就是针对咳嗽和哮喘的“克星”。

丰隆穴为足阳明胃经穴位,足阳明胃经联系的脏腑器官有口唇、喉咙等,且其络脉更是向下联络喉咙和咽峡,可治疗经脉循行部位的病症,能舒张支气管,达到祛痰止咳的功效。鱼际穴为手太阴肺经穴,哮喘等作为肺系疾病的症状,临床常选鱼际穴辅助治疗。

怎么用这两个穴位改善咳喘症状呢?

1.按揉:用拇指指腹在穴位处用力向下按压,并配合左右按揉,以有酸胀感为度。按揉时,拇指要微微弯曲,并且要稍稍用力保持微曲状态,避免按揉时间长或发力不当造成拇指损伤。每天按揉2~3分钟。

2.刮痧:充分暴露两个穴位,在皮肤上均匀涂上刮痧油或凡士林,手持刮痧板与皮肤呈45度角倾斜向下刮(始终一个方向,切忌来回刮),先以轻、慢为主,等适应后,操作可逐步加重、加快,以自己耐受为度,刮到出痧为止。

3.艾灸:用艾条对着穴位温和灸20~30分钟,一天一次。 □据《生命时报》