



## 酸味水果 秋季最适用

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-09

所谓“一夏无病三分虚”，夏天暑气重耗精伤气，人在秋季需要好好调养。加上秋季主“燥”，环境干燥容易损耗人体津液，给人体带来不适。在秋燥降临之际，我们的饮食也需跟着调整。

随着季节向秋迈进，大家秋燥不适会越来越明显，不同程度地感觉到口、鼻、皮肤等部位有干燥感，甚至出现口干舌燥、咽喉肿痛、大便干结等症状，连带着情绪也会变得烦躁不安。

就具体疾病而言，广州市红十字会医院中医科主任吴艳华说，儿童脏器娇弱，气管黏膜、鼻黏膜和皮肤都非常纤薄脆弱，容易受到外界干燥环境的刺激，引发过敏和气管炎等疾病；老年人脏器机能下降，对外界的气温变化反应缓慢，容易诱发支气管疾病和其他疾病；女性因为生理以及孕期等原因，易使体内津液不足，阴阳失调，秋季特别需要滋阴养颜、润肺养气。

为保持肺脏与呼吸道的正常湿润度，吴艳华建议，每日水的摄入量要比其他季节多500毫升以上，达到2000毫升，每日多次少量喝水。

但是单纯喝水解得了口渴解不了“体渴”。而按照中医的五行与五脏的对应理论：秋季干燥，五行属金，人体所对应主管的内脏为“肺”，因此秋天解体渴，润燥关键就是要养肺、润肺。吴艳华说，为达到润肺目的，秋季总体的饮食原则是：清润食物为主，增酸味食物减辛辣食物，这样才能最大程度达到养肺的目的。

中医古籍认为，“肺主秋，肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。”意思就是说，酸味食物能收敛肺气，而辛辣食物发散泻肺。所以，秋季常吃梨、番茄、柠檬、乌梅、葡萄、山楂、石榴、猕猴桃等酸味水果可养肺，还能达到止泻祛湿、生津解渴、健胃消食、增进食欲的作用。

此外，吴艳华说，秋季燥气当令，易伤津液，饮食应以滋阴润肺之品为宜，蜂蜜、莲藕为首选。蜂蜜性味甘、平，能补中润燥、滋阴美容，降压通便；莲藕有清热凉血、润燥止渴、清心安神的功效。其他如杏仁、银耳、豆腐等食物都是秋季“润燥”通便的佳品。肠胃虚弱消化不良的人，则可以食用具有健脾补胃功效的莲子、山药、扁豆等食物。

[存档文本](#)