

秋季进补正当时

俗话说“秋补胜冬补”，入秋后，阳气渐退，阴气渐长，天气不再炎热，人们的胃口也渐渐好了起来，进入了进补的黄金时期。但由于秋天天气干燥易生燥邪，并不是任何食材都适合在此时食用，抓紧秋季滋阴润燥，应时而食才能更加健康。



秋梨

秋季润燥的水果首选秋梨。梨作为秋季应季的水果，汁液丰富，口感香甜，易于为人们所接受。《神农本草经疏》中记载梨“味甘微酸，气寒无毒……梨能润肺消痰，降火除热，故苏恭：主热嗽，止渴，贴汤火伤，治客热，中风不语，伤寒寒热，解丹石热气，惊邪，利大小便”。可见，自古以来梨便是清心降火的解热佳品，可缓解秋燥带来的燥热。

研究发现，梨中除了丰富的碳水化合物，还含有维生素C、维生素K、维生素B6、叶酸、钾、镁等多种维生素和矿物质，对于人体健康有着重要作用。但需要注意的是秋梨性寒，消化不良脾胃虚寒者及产后血虚者，不可多食。

银耳

银耳又称“白木耳”，它在我国的食用历史可谓源远流长。早在《神农本草经》中便有关于“五木耳”的记载，而其中白色的便是银耳。《本草纲目》中亦有银耳的相关记载，“通用者黑黄白三种。黄白两种，均为补品。入药桑耳为多。黄者又名金耳，白者又名银耳，均富胶质，主治滋阴补肺”。《谷菽医话》中亦有“白木耳能补内部损伤”的记载。可见，银耳作为一种药食两用之品，味甘淡性平，可生津止渴、滋阴润燥，是应对秋季燥邪的进补佳品。

银耳中富含维生素D，能帮助钙质的吸收；丰富

的硒元素及酸性多糖类物质，能有效增强人体免疫力；大量的天然植物性胶质，可帮助滋养皮肤。

莲藕

“荷莲一身宝，秋藕最补人”。中医认为，秋天吃藕有助于补肺养血、清肺润燥，是秋季最佳食品之一。不仅如此，秋季是鲜藕上市之时，也是莲藕的口感和营养最好的时候。《新修本草》中记载，莲藕“味甘，平、寒，无毒。主补中养神，益气力，除百疾，久服轻身耐老，不饥，延年”。《本草征要》则认为莲藕“生用则涤热除烦，散瘀而还为新血。熟用则补中和胃，消食而变化精微”。可见，莲藕可清热生津、补脾开胃，自古以来便是进补的佳品。

莲藕中除了含有大量淀粉，还含有丰富的蛋白质、维生素C、维生素K、单宁酸、氧化酶、膳食纤维等成分。莲藕中的单宁酸和维生素K，可助血管收缩，加快止血。莲藕的黏液蛋白可与胆盐结合，抑制人体对胆固醇的吸收，降低体内胆固醇含量。而莲藕含有的膳食纤维则可促进胃肠蠕动，润肠通便，预防便秘的发生。

山药

山药是一种药食同源的食材，补而不滞，不热不燥，无论男女老少、体健体弱，都可食用。《本草新编》中盛赞山药“有功而无过”。《本草备要》中记载山药

“色白入肺，味甘归脾。入脾、肺二经，补其不足，清其虚热。固肠胃，润皮毛，化痰涎，止泻痢”。《本草约言》中亦有“主头面游风，头风眼眩，下气，止腰痛，补劳瘦，充五脏，除烦热，强阴。久服耳目聪明，轻身不饥，延年”的记载。

现代医学研究认为，山药中所含的淀粉消化酶是萝卜的3倍，秋天多吃山药，能助消化防积食。山药中不仅含有多种氨基酸，还含有维生素C、维生素B1、维生素B2、钾、铁、锌等多种维生素及矿物质，有助于增强人体免疫力。

百合

百合作为药食同源的中药材，是秋季常见的滋阴润肺润燥中药之一，对于因阴虚肺燥导致干咳少痰、咽干咽哑等症有很好的疗效，还能清心除烦，深受人们喜爱。《本经逢原》中记载百合“能补土清金，止嗽，利小便”。《本草述》中认为“百合之功，在益气而兼之利气，在养正而更能去邪”。《医学入门》中亦有百合可“养五脏，补中气，通耳窍”的记载。

研究发现，百合中不仅含有钙、磷、铁等多种矿物质，还含有维生素B、维生素C等多种维生素，可谓是“营养百宝箱”。除此以外，百合中含有的百合皂苷及百合多糖可帮助增强人体免疫功能。百合中的黄酮类化合物还可帮助保护心脑血管。但需要注意的是，百合性寒，脾胃虚寒的人不宜多食。

周文清

心悸不安 这样调养



心悸是指患者自觉心中悸动，惊惕不安，因情志波动或劳累过度而发作，常伴胸闷、气短、健忘、眩晕、耳鸣等症。心悸又有惊悸和怔忡之分，病情较轻者为惊悸，病情较重者为怔忡，可呈持续性。

饮食护理

以清淡、营养易消化为原则，宜低盐低脂饮食。忌过饥过饱及偏食，忌辛辣、酒、咖啡。

1. 心脾两虚者，饮食宜营养丰富，多食补益心脾、益气生血的食物，如红枣、牛奶、猪肝、龙眼肉、鸡、鸭、山药等。

2. 阴虚火旺者，饮食以清淡养阴而富于营养为原则，以水果、蔬菜、豆类为宜。适当增加高蛋白食物如龟、鳖，炖食以滋阴潜阳。可服

银耳羹、莲子羹、西洋参以滋阴养心。

3. 心阳不振者，饮食宜清淡细软，低盐，多食益气温阳的食物，如羊肉、牛肉、海参、鹿角胶烊化内服，酌情加食温热利水消肿之品，如赤小豆汤、韭菜、生姜、葱等。

情志护理

应重视情志护理，避免情志刺激而诱发心悸，避免思虑过度耗伤心脾。患者自我排解不良情绪的方法有转移法、音乐疗法、谈心释放法等。当心悸发作时，患者常自觉六神无主，心慌不宁，有恐惧感，此时应有家属或护理人员在旁陪伴，使其感到放松，稳定情绪，同时设法止悸。

陈辰