



在养生学上，饮食对我们的身体健康是很重要的，那么立秋后在饮食上我们需要作哪些调整呢？专家建议，按照《黄帝内经》提出的“秋冬养阴”原则，应该多吃些滋阴润燥的食物，以防秋燥伤阴。



立秋后饮食 宜少辛多酸

1. 这些水果“增酸”

立秋后，在饮食上要“增酸”，以增强肝脏功能，抵御过刺肺气侵入。下列水果可供选择：

1. 苹果：中医认为，苹果具有生津、润肺、除烦、开胃、醒酒等功效，消化不良、气壅不通者可榨汁服之。

现代医学认为，苹果还能预防和消除疲劳，苹果中的钾能与体内过剩的钠结合，并使之排出体外。摄入过量盐分时，可吃苹果来帮助排除，所以吃苹果或饮苹果汁对高血压患者有益。

2. 葡萄：味甘、酸，鲜食酸甜适口、生津止渴、开胃消食，但脾胃虚弱者不宜多食，食多令人腹泻。

3. 杨桃：性平，味甘、酸，能生津止渴。秋天若患风热咳嗽，可把杨桃洗净鲜食；若患小便热涩，用鲜杨桃2个~3个，洗净榨汁，用温开水冲服，日服两次；若患咽喉肿痛，将鲜杨桃洗净生食，日2次~3次，每次1个~2个。但本品多食伤胃，尤其是平素脾胃虚寒者更

要少食。

4. 柚子：性寒，味酸，可除胀、化痰止咳、健胃消食、消肿止痛，适用于胃胀、消化不良、慢性咳嗽、痰多气喘等症。柚子以富含维生素C而著称，有益于心血管病及肥胖病患者。柚子所含的有机酸，大部分为枸橼酸，而枸橼酸具有消除人体疲劳的作用。

5. 柠檬：味极酸，具有生津、止渴、消暑、安胎等功用。柠檬是水果中含有有机酸最多的。高血压、心肌梗死患者可用柠檬自制饮料代茶饮，对改善症状大有益处。

6. 山楂：性微温，味酸、甘，有散淤、消积、化痰、解毒、活血、提神、清胃、醒脑、防暑、增进食欲等功效，对高血压、冠心病、糖尿病等有显著疗效。

7. 梨：性寒，味甘，有润肺、消痰、止咳、降火、清心等功用，适用于秋燥或热病伤阴所致的干咳、口渴、便秘以及内热所致的烦渴、咳嗽、痰黄等。

2. 这些食物清肺

立秋后，在饮食调养方面，要按照《黄帝内经》提出的“秋冬养阴”的原则，也就是说，要多吃些滋阴润燥的食物，以防秋燥伤阴。下列食品可供选择：

1. 银耳：又称白木耳，是一种有补益作用的名贵补品。其含有多种氨基酸、维生素，具有补胃、润肺生津、提神、养胃、益气、健脑等功效，常用来治疗虚劳咳嗽、痰中带血及老人身体虚弱、消瘦、食欲不好等症，与黑木耳比，其性偏凉，有养阴生津之功效。

2. 芝麻：性平，味甘，有养阴润燥、补肾益脑、止咳平喘之功效，适用于阴液不足所致的肠燥便秘、皮肤干燥及肝肾精血不足所致的眩晕、头发早白、腰酸酸软。

3. 藕：性凉，味甘，是止血、生津的良药，富含淀粉、钙、磷、铁及多种营养素，

尤其是含维生素C较多。

5. 菠菜：性凉，味甘，能滋阴润燥、养血止血、通利肠胃，可用于津液不足之口渴、肠燥便秘、贫血等。

6. 豆浆：是将大豆浸泡，磨为汁，滤去渣，经煮熟而成。其性平，味甘，具有补虚润燥、清肺化痰之功效，常用于久病肺虚咳嗽及痰火哮喘。

7. 鸭蛋：性凉，味甘、咸，具有滋阴、清热之功效，可用于阴虚所致的咳嗽痰少、咽干痛以及肺胃虚热所致的口渴、痰咳、便干等症。

8. 蜂蜜：既是滋补佳品，又是治疗多种疾病的良药。蜂蜜含果糖39%，葡萄糖34%，这两种单糖均能直接供给热量，补充体液，营养全身。蜂蜜对于津液不足诸症、脾胃阴亏或气虚所致的胃脘疼痛等均有一定疗效。

3. 这些食品抗衰老

1. 西兰花：西兰花含有大量的维生素A、维生素C和胡萝卜素，对于提高皮肤抗损伤能力、保持肌肤弹性都有很好的作用。

2. 海带：海带含有丰富的矿物质，可以调节血液的酸碱度，防止皮肤过多分泌油脂。

3. 鱼类：鱼类尤其是深海鱼类中含有的Omega-3脂肪酸可以消除损伤皮肤胶原及皮肤保湿因子的生物活性物质，防止皱纹产生，是帮助女性延缓衰老的食物之一。

4. 西红柿：西红柿有助于美白、防

晒是大家都知道的，而最新研究证明，西红柿还有助于展平新皱纹，使皮肤细嫩光滑，并且预防黑眼圈。

5. 胡萝卜：胡萝卜又叫小人参，含有丰富的维生素A、维生素C和胡萝卜素，能增强皮肤的抗损伤能力，还有助于保持皮肤弹性，对健康也有着非常大的帮助。

6. 牛奶：牛奶自古就是美容圣品，可以改善皮肤细胞活性，有延缓皮肤衰老、增强皮肤张力、消除小皱纹的作用，对于皮肤的保养有着非常大的好处。

4. 立秋饮食有禁忌

1. 不要暴饮暴食

一般人到了秋季，由于气候宜人、食物丰富，往往进食过多。摄入的热量过剩，会转化成脂肪堆积起来，使人发胖。在秋季饮食中，要注意适量，而不能放纵食欲，大吃大喝。

2. 少吃刺激食物

立秋后，应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食物，如尖辣椒等。另外，还要避免各种湿热之气积蓄，凡是带有辛香气味的食物，都有散发的功用，因此提倡吃一些辛香气味的食物，如芹菜等。

3. 饮食不要过于生冷

由于秋季天气由热转凉，人体为了适应这种变化，生理代谢也发生变化。饮食特别注意不要过于生冷，以免造成消化不良，引起各种消化道疾患。

4. 忌过燥的食物

中医学认为，苦燥之品易伤津耗气。秋季燥邪当令，肺为娇脏，与秋季燥气相通，容易感受秋燥之邪。许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重。所以，秋季饮食养生应忌过燥的食物，比如一些煎炸类的食物。

(殷秋实)

小贴士

立秋宜食猪脊骨炖藕

这款料理具有益肾填髓、补充钙质、健脑强身的作用，适合立秋时节食用。

原料及配料：猪脊骨、藕、精盐、葱段、生姜片、黄酒、味精。

制作：把猪脊骨洗净，剁开，放沸水锅里焯一下捞出。去藕节和表

皮，洗净，切片。将猪脊骨放入锅里，加水适量，用大火煮沸，撇掉浮沫，添加精盐、黄酒、葱段、生姜片，再用小火炖到肉离骨，捞出骨头，拆掉肉，捅出骨髓。把骨髓、藕片放在汤中炖熟，拣去葱、生姜，添加味精即可。

