

秋末冬初养生有讲究

1. 秋梨清热。秋末冬初是咳嗽、慢性支气管炎易发或加重的时期，吃秋梨是不错的选择。生食梨能清热解毒、生津润燥、清心降火；煎水或加蜜熬膏，能清热润肺、化痰止咳。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服，效果更佳。

2. 苹果防燥。

霜降前后苹果大量上市，此时吃苹果养生效果较好。苹果中的有机酸和纤维素可促进肠蠕动，治疗大便秘结。苹果中含有的大量维生素、苹果酸，能促使积存于人体内的脂肪分解，有利于减缓“贴秋膘”。

3. 鸭肉健脾。鸭肉性凉、滋阴养胃、健脾补虚，是秋冬时节必吃的食物之一，其富含蛋白质，可及时补充夏季过度消耗的能量。鸭肉可煮食、热汤或烧菜均可。

4. 柿子补充维生素C。柿子营养价值很高，所含维生素和糖分比一般水果高1~2倍。秋冬季每天吃1个柿子，所摄入的维生素C基本就能满足一天需要量的一半。

5. 山药养胃。山药又名淮

山，是营养丰富的食材，有“神仙之食”的美誉，在健脾益胃、益肺止咳、降血糖等方面有极佳的效果。入冬后人体容易出现气血两虚，正是食用山药滋补的最佳时节。

6. 萝卜顺气。俗话说：“秋

冬萝卜赛人参。”秋冬季多吃萝卜，有消食、化痰定喘、清热顺气、消肿散瘀的功效。感冒时吃点爽脆可口的萝卜，不仅开胃、助消化，还能缓解喉干咽痛、咳嗽等上呼吸道感染症状。

7. 橄榄利咽。《本草

求真》中记载：“橄榄，肺胃家果也，性能生津止渴，酒后嚼之最宜。”橄榄有清热解毒、利咽化痰、生津止渴的作用，秋冬季可适当食用橄榄。橄榄中维生素C含量是苹果的10倍，是梨、桃的5倍。

8. 牛肉补气。《韩氏医通》记载：“黄牛肉，补气，与锦黄芪同功。”水牛肉性凉，黄牛肉性温，皆能补脾胃、益气血、强筋骨，治脾胃虚弱，增强消化功能，秋冬季可适量吃牛肉补气。

来源：人民网

