

秋末冬初,天气会逐渐会变得少雨干燥,昼热夜凉,早晚温差拉大。保健专家指出,在这个天气转变的时节,人们应该注重防干燥,以减缓季节交替造成的身体不适。

秋末冬初如何防干燥?

●文 / 李艳鸣



季节交替 干燥来袭

最近一段时间,覃女士感觉自己口干舌燥,嘴唇脱皮,即便喝了很多水也还是不解渴。此外,喉咙发干,鼻腔里呼出来的气也是热乎乎的。她在咨询了社区医院的医生才知道这是干燥的表现。

市民陈先生最近浑身瘙痒,特别是手、脚、脸这些暴露在空气中的部位,但又看不出有疹子。陈先生以为是皮肤过敏,便自己到药店买了抗过敏的药来吃,未见好转,到医院求诊之后才发现是因为干燥引发。

保健专家认为,所谓的干燥,是人在秋末冬初感受燥邪而发生的疾病。干燥易与虚火结成燥热,影响人体对水的正常吸收,导致人们在口、鼻、皮肤等部位出现不同程度的干燥感。临床上表现为头痛身热、干咳无痰或咳痰多稀而黏、咽喉干痛、鼻干唇燥、胸闷、心烦口渴等症。这些症状,虽然不是大毛病,但是往往让



人感到不适。故此对抗干燥,重点在于“滋润”身体,除了及时补充水分之外,饮食应该清淡一些。当然,如果症状很严重,就应该及时就医了。

清淡饮食 滋阴润燥

说起滋润身体,不少注重养身保健的市民都喜欢在这个时节,多喝汤水以“燥则润之”。市民温女士最近就经常煲一些针对干燥的汤水,比如用红豆、新鲜莲子、百合与瘦猪肉煲汤,用银耳、马蹄、莲藕与猪骨煲汤等,家里人很喜欢吃,而且感觉吃了之后口干舌燥的症状明显改善。

温女士说,近来天气明显感觉比前段时间干燥,用食疗来解干燥是最好不过的方法。她掌握的这些炖汤,煮汤水的方法是通过看书了解到的,既好喝又有营养。

营养专家认为,解决干燥问题最好的方法是饮食调理,多吃护阴、滋肾、润肺的食物。如多吃清热祛燥的粗粮杂豆,麦片、小米、玉米、绿豆等,还要多吃应季蔬果,如萝卜、南瓜、黄瓜、梨、柿子、葡萄、大枣等。肉食方面以性质温和的鸭肉、河鱼为主。此外,干季补水,除了正常的饮水量外,不妨多喝些蜂蜜水、牛奶等富含营养的食物,或者用罗汉果等有养

阴润燥良好效果的食材来泡水喝。

专家支招 煲出靓汤

生活中,同样是煲汤,可是出自不同人之手,味道也有不小的差异。究竟有什么窍门,才能煲出美味靓汤呢?中国烹饪名师赖钧仪介绍说,除了选择新鲜食材,不妨多些搭配。

不少市民在煲汤的时候,喜欢简单的将荤素做“1+1”搭配。赖钧仪说,这样的汤水简单易做,比较方便,但是口感比较单一,如果里面加上一些新鲜马蹄,汤水的味道就能更清甜一些。还有淮山排骨汤,不妨在其中加入甜玉米、胡萝卜两种食材,就能使汤水更加鲜甜。赖钧仪说,将各种食材独特的味道巧妙地组合,就能形成丰富的口感,看似简单的煲汤,考的就是这种搭配的技巧。

除了选择新鲜食材,还有不少市民喜欢在汤水中加入中药材来煲滋补汤。其实煲滋补汤,必须挑选品质高的药材。目前不少综合市场都有常见的煲汤药材卖,但是质量参差不齐。市民最好到大型超市选购,品质有保证。

需要提醒的是,煲各式滋补汤还应该根据个人身体情况来选择,不要盲目地跟风别人的做法,这样才能收到理想的效果。☑