## ****秋季养生小常识****

　　1.因为秋天干燥，要少食辛辣，有利于对肺的养护。

　　2.秋天干燥易[便秘](http://www.xuexila.com/yangsheng/bianmi/%22%20%5Ct%20%22http%3A//www.xuexila.com/huazhuang/meirong/yangsheng/_blank)，多食富含膳食纤维的食物。如地瓜、白菜、芹菜、豆芽、香菇、海带、紫菜、卷心菜、胡萝卜、魔芋等。而辛辣食物也会加重便秘，所以要少食。坚果类食物可润肠通便，常吃五仁和蜂蜜。如杏仁、芝麻仁、核桃仁、松子仁、麻子仁。要多喝水，清晨5-7点是大肠经值班的时候，此时喝一杯水可促进大便通畅。

　　3.秋天易得口腔溃疡，多食富含维生素B2的食物。如香菇、紫菜、番茄、豆芽、豆角、豌豆、油菜等。

　　4.秋冬是进补的大好季节，因为入秋之后，人体对食物的吸收率会逐渐增高。但像羊肉狗肉在入秋之初还是要少食，因为秋初炎热未完全退尽，过食大热食物羊肉、狗肉不利于[健康](http://www.xuexila.com/yangsheng/%22%20%5Ct%20%22http%3A//www.xuexila.com/huazhuang/meirong/yangsheng/_blank)。

　　5.秋天天气转凉，有些凉性食物要适量食用。如瓜类水果西瓜、香瓜等。老百姓讲，“秋瓜坏肚”也就是这道理。而且由于天气较凉，过食凉性食物会伤脾胃。尤其夏季刚过，人的脾胃受炎热天气影响，功能较弱，还未完全恢复，因此刚刚入秋养好脾胃很重要。像瓜类蔬菜黄瓜、丝瓜、苦瓜、冬瓜等都要适量食用。因为瓜类多属凉性食物，尤其天气完全转凉后，脾胃虚弱的人更要少食为好，像老人和孩子。

　　6.[中医](http://www.xuexila.com/yangsheng/zhongyizhishi/%22%20%5Ct%20%22http%3A//www.xuexila.com/huazhuang/meirong/yangsheng/_blank)讲秋属燥，而燥气通于肺，最易伤肺，所以秋天最需要养肺润肺。养肺的蔬菜包括山药、胡萝卜、莲藕、百合、银耳、木耳、豆腐等。水果如秋梨、山楂、苹果、橘子、香蕉、猕猴桃、荸荠等。果仁类如核桃、杏仁、花生、松子、芝麻等。其中杏仁养肺最好，它的维生素A含量最高。还有蜂蜜是秋季养肺润肺的最好食物。

## ****秋季饮食的宜食和忌食****

　　秋季，是指农历7，8，9月(公历8，9，10月)金秋肺气旺，[属金](http://www.xuexila.com/wuhang/jin/%22%20%5Ct%20%22http%3A//www.xuexila.com/huazhuang/meirong/yangsheng/_blank)。金能克木，木属肝，肝主酸，故秋季饮食宜“减辛增酸，以养肝气”。

　　宜食：柚子，梅子，山楂，柑桔，葡萄，菠箩，柿子，柠檬，石榴等。

　　忌食：辛辣的葱，姜，蒜，辣椒，洋葱等，多吃易内火亢盛，伤津劫阴。

　　脾胃[属土](http://www.xuexila.com/wuhang/tu/%22%20%5Ct%20%22http%3A//www.xuexila.com/huazhuang/meirong/yangsheng/_blank)，土生金，甘味养脾，脾旺则肺气充，所以要注意“以肝补脾，禁苦伤肺”。

　　宜食：梨，苹果，香蕉，甘蔗，箩卜，冬瓜，丝瓜，黄瓜，莲藕，百合，蜂蜜等，含水较多的甘淡滋润可养脾利肺，生津润燥的食物，防治干咳，咽干，便秘，毛发枯槁等秋燥津亏病症。

　　忌食：苦味蔬菜，“多食苦，则皮槁而毛拔”，苦性燥，易伤津耗气。