

# 秋季食疗 因人而异

秋天是适宜进补的季节,此时空气干燥,人容易烦躁不安,不同的人群该如何进补?本期小编将细说不同人群适宜的食疗方。

按中医的理论,秋季是养肺的最好时节。此时空气干燥,人容易烦躁不安,应多吃一些清心润燥的食物,如乌骨鸡、猪肺、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏苡仁、花生、鸭蛋、菠菜、梨等,忌吃含辣椒、大葱、生姜、肉桂等辛辣、煎炸爆炒的燥热食品。

此外,生冷瓜果不宜多吃。很多人认为秋季可以吃狗肉、羊肉来温补,但实际上,食用温性的狗肉、羊肉会加重秋燥症状,易使人上火。

如果秋季需要进补的话,最好选用鸭肉、兔肉、鸽肉、甲鱼、海参等作为滋补品。鸭肉不仅富含蛋白质,可及时补充夏日的过度消耗,而且其性凉,具有滋阴养胃、健脾补虚的作用。兔肉易于消化,不仅蛋白质含量高,胆固醇含量极低,而且性凉,具有补中益气的作用,是中老年人及心脑血管疾病、肥胖病患者理想的秋季进补食品。鸽肉、甲鱼、海参均性平,能起到滋肾益气、滋阴补虚的作用,是肾气亏虚者的秋季食疗佳品。

秋季进补也可以适当吃点平性的鱼,如养血滋阴的墨鱼、健脾开胃的黄花鱼,补虚、健胃、

益肺的银鱼以及具有健脾胃作用的鲫鱼等。但要少吃带鱼、鲑鱼、鲭鱼等温性鱼类。

## 女性应注意益气补血

血液,是女性美容最重要的物质基础。中医认为,只有血液充足,眼睛才能视物清晰,肤色才能饱满红润。可适当多吃黑豆、发菜、胡萝卜、龙眼肉等。

**胶芪枣汤:**阿胶9克,黄芪18克,大枣10枚。先水煎黄芪、大枣,水沸1小时后取汤,将阿胶放入汤中溶化。每日1剂,早、晚分服。阿胶补血;黄芪、大枣补气生血;三味同用能补气益血。

**菠菜猪肝汤:**新鲜连根菠菜200~300克,猪肝150克。将菠菜洗净,切成段,猪肝切片。锅内水烧开后,加入生姜丝和少量盐,再放入猪肝和菠菜,水沸后肝熟即可。饮汤食肝及菜,可佐餐食用。

## 男性注意滋养肝肾

男性可适当食用虾仁、淡菜、牡蛎、泥鳅等。

**枸杞猪腰粥:**枸杞子10克,



猪肾一个(去内膜,切碎),粳米100克,葱姜食盐少许,同煮成粥。有滋补肝肾、固精强腰的作用。

**炒核桃仁:**核桃仁10克,炒香嚼食。有补肾温肺、润肠通便的作用,适用于肾虚腰痛脚弱,或虚寒咳喘及便秘者。

## 老年人应注重增强免疫力

老年人在这个季节可适量食用大蒜、山药、香菇等食物。

**银耳冰糖粥:**银耳10克,冰糖30克,粳米100克。制法:将银耳泡发,粳米洗净。将银耳、粳米、冰糖一同放入锅内,加清水2000毫升,先用旺火煮沸,再用文火煎熬60分钟,以银耳、粳米熟烂为度。能增强肌体的免疫力,滋

阴润肺、养血强身。

**炒双菇:**水发香菇100克,鲜蘑菇100克,精盐、黄酒、味精、酱油、白糖、麻油、生姜末、鲜汤各适量。先将香菇、鲜蘑菇洗净,切成薄片。在锅里加入植物油,烧热后放人生姜末煸香,加入香菇、蘑菇煸几下,加入黄酒、酱油、白糖继续煸炒入味,然后加鲜汤烧开,放入味精,勾芡即成。滋补强壮,益气滋阴,嫩肤抗衰,增强免疫力。

## 儿童需慎防腹泻

每年8月至12月是儿童腹泻高发时期,腹泻如果不严重,食疗是不错的选择。

腹泻有时泻时止,或久泻不愈,大便稀薄或带有白色奶块,

食后便泻,面色苍白等症,可采用以下食疗:

**胡萝卜汤:**取鲜胡萝卜250克洗净,连皮切成块状,放入锅内,加水适量煎烂,去渣取汁。

大便稀薄如泡沫状,色淡,臭气少,肠鸣腹痛,或伴有发热、鼻塞流涕等症,可采用以下食疗:

**姜茶饮:**取绿茶,干姜丝各3克,放在瓷杯中,以沸水150毫升冲泡,加盖温浸10分钟代茶随意饮服。

腹胀腹疼,泻前哭吵,大便酸臭如蛋花状,口臭,不思食等症,可采用以下食疗:

**苹果汤:**取苹果1只洗净,连皮切碎,加水250毫升和少量食盐,煎汤代茶饮。适用于1岁以内的儿童,大于1岁者,可吃苹果泥。



# 分类信息

# 教育培训

咨询电话: 15063316219 15065573607

**日照田野舞蹈学校**  
**秋季招生**

- 荣获市先进社会组织荣誉称号
- 北京舞蹈学院考级及初试考点
- 中国国际标准舞会指定考点
- 北京大学青少年素质教育日照基地

**网址: www.rztianye.com**  
新市区校址: 新营中学对面 老城区校址: 东辰广场对面  
电话: 13863319585 13468301238

**日照書法學校**  
Calligraphy School Of Rizhao  
**日照市首家专业青少年书法教育培训机构**  
中小学规范汉字培训专家  
小学规范汉字书写实验学校  
**秋季招生 报名中**  
**网址: www.rzsfxx.com 电话: 0633-8770566**

**学乐器 到金艺**  
金艺音乐艺术培训中心师资力量雄厚,做专业化培训教学用心成就每个孩子。  
**免费试学 随时免费提供练习场所**  
常年培训: 古筝、架子鼓(软件形象教学)、笛子、葫芦丝、二胡、吉他、电子琴、声乐等  
常年招生: 常年班 ● 暑假班 ● 寒假班 ● 中考班 ● 高考班  
地址: 东港区人力资源和社会保障局南300米  
电话: 15666788256 18606441971 李老师

**心视界**  
**近视、弱视找心视界**  
不用药、不手术、不接触、不反弹、安全有效。每次30分钟视功能优化训练超越1.0★  
实现眼健康  
**服务热线: 8816878 18663326655**  
地址: 金阳路10号 (东港区党校院内)  
官方网站: www.ovov6-6.com

**佳一数学**  
开设: 幼小衔接、一年级升二年级、按年级分班、奇趣故事情境、动画FLASH课件。  
**让你身临其境 学趣味数学!**  
诚聘: 专职数学老师  
**招生电话: 3932222 13774929977**  
老城区: 金阳路中段实验小学对面小儿郎学堂 新市区: 城建花园内小星星英语学校

**WJ(wonderful journey)街舞俱乐部**  
专业培训: Jazz爵士舞、Breaking男孩街舞、Popping机械舞、Hip-Hop嘻哈舞、成品舞、瑜伽、武术、肚皮舞、有氧健身操等  
**免费体验**  
**电话: 15163344000 QQ: 1159169555**  
地址: 大学城东升园北侧

**西安美院画廊**  
现开设一下科目: 中国画、硬笔书法、毛笔书法、创意线描、写生线描、油画棒画、黑白装饰画、手工制作、陶艺、彩色水笔画、版画素描、水粉等  
地址: 城建花园内物业办公室北3米  
招生电话: 13723938157

**清大学堂**  
**日照重点高中、重点初中优秀在职老师辅导**  
清大学堂(新市区威海路港中北侧)是专业加盟清华大学学科教研中心的培训学校。常年开设: 高考状元班、高中各年级大星期周末班、寒假班、初高衔接班、中考冲刺班(统招升入一中、实验高中率98%)、小学学习能力与注意力班、助学园。学堂成立四年来,3000多名学生受益提高,大批学生升入清华北大、人大复旦等著名学府。**团报九折优惠**  
招生热线: 13306339763 薛老师

**英格博英语(技术研究所)**  
常年开设英语、数理化培训,拥有自己的研发团队和教育团队,与名校挂钩,针对性辅导,快速提高成绩。  
**电话: 13256073022(周老师)**  
**邮箱: 747979285@qq.com**  
地址: 日照市东港区党校院内金阳路实验小学对面  
新市区泰安路舒斯贝尔花园沿街二楼

**爱尚舞专业舞蹈**  
开设: 摩登舞、拉丁舞、民族舞、瑜伽。  
高考班前10名报名送一周大学现场课程;  
成年班、少儿班现免费试学两周。  
地址: 荣城世嘉写字楼路口西邻  
电话: 15266339919 15949990203

**一对一辅导**  
特高级教师授课,分基础班、状元班。免费试学一周,效果怎么样,一试就知道。  
凡咨询者,均免费赠送学习状况分析一次,英语单词快速记忆系统一个月  
地址: 安泰水晶花园商务A座320  
联系电话: 13256016677

**北大百年学习网**  
**每天只需二元钱**  
**北大名师面对面给你孩子当家教**  
从小学到高中,12个年级九门功课,每节课的同步辅导课堂视频还包括作文中高考辅导,名师在线解答等。  
凡是十月一期间入网的学员均可获得:《等你在北大》书一套!  
电话: 15065596583  
地址: 新市区文登路都市花园东门北200米  
**恭贺日照暑期入网学员达193人!**

**杰弗英语**  
**新学期课程全面报名中!**  
1、初一、初二英语同步辅导班。初三中考基础巩固与冲刺班。以课本为主,分单元梳理知识点,步步夯实。  
2、小学新概念青少版英语1-6年级,10人小班授课。预备级(1-3年级)、一级(4-6年级)。  
3、单词速记:2周记住小学初中1700单词,免费试听,无效全额退款!  
4、VIP“一对一”个性化辅导。  
**电话: 0633-2278100 18263342783**

**海元素摄影化妆培训**  
报名赠送化妆品,推荐工作,颁发劳动部资格证,模特协会指定化妆单位,日照电视台主持人唯一指定化妆单位,校长海涛化妆造型大赛评委,国家级高级造型师,日照电视台特聘化妆造型顾问  
**电话: 15863395539 QQ: 1723701726**  
学校网址: www.hysphoto.com

**日照海贝尔特色培训学校**  
开设科目:  
英语、舞蹈、美术、钢琴、助学园……  
地址: 日照市威海路金海岸小学对面(日照港中学北50米)  
分校地址: 济南路城建沁园好客健身俱乐部内  
咨询电话: 0633-2271166

**奥数之星学校**  
办校两年来,360余名学生荣获国内外大奖,新获奖学金7700元。  
**开设课程:** 奥数之星实验班、精华数学辅导、美国唯智少儿英语、倒背如流新概念、精华英语辅导、精华作文与阅读、精华中高冲刺、每天课后辅导、书法、机器人等。  
**电话: 13562447967 8232555**  
一校区: 东港党校 二校区: 新营小学 三校区: 实验三小

友情提醒: 请交易双方查验对方相关的有效手续及证件, 本版刊登信息不作为承担法律责任的依据。