



寒露养生： 滋阴润肺去秋燥

“寒露”是深秋的节令，在二十四节气中最早出现“寒”字。此时大雁南飞，菊花竞相开放，相比之前的“白露”节气，此时气温更低，露水更多，且带寒意。在节气转换、气候逐渐变得阴冷的时候，养生特别受到关注。此时人们容易出现皮肤干燥、口干咽燥、干咳少痰甚至毛发脱落、大便秘结等症状。因此，暮秋时节的饮食调养应以滋阴润燥、保养阴精为宜。

秋季气候干燥，肺、呼吸道比较容易受到伤害，在饮食方面也需要有相应调整。有资料显示，寒露时节，应多食用芝麻、糯米、蜂蜜等柔润食物，同时增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、大枣、山药等以增强体质；少食辛辣之品，如辣椒、生姜、蒜类。有条件可以煮一点百枣莲子银杏粥经常喝，经常吃些山药和马蹄也

是不错的养生办法。寒露饮食养生应在平衡饮食五味基础上，根据个人的具体情况，适当多食甘、淡滋润的食品，既可补脾胃，又能养肺润肠。

水果有梨、柿、香蕉等；蔬菜有胡萝卜、冬瓜、藕、银耳等及豆类、菌类、海带等。

早餐应吃温食，最好喝热药粥，因为粳米、糯米均有健

脾胃、补中气的作用。中老年人和慢性患者应多吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等食品。

除此之外，寒露时节菊花普遍开放，在观赏菊花的同时，某些地区也有“饮菊花酒”“吃菊花糕”的习俗。据悉，在寒露这一天，古人还要取井中的水来浸造滋补五脏的丸药或药酒。

晚综

延伸阅读

寒露

在中国传统的二十四节气中，寒露是第17个节气，也是干支历酉月的结束以及戌月的起始。寒露是气候从凉爽到寒冷的过渡，也是天气转凉的象征。

古人把寒露分三候：“一候鸿雁来宾；二候雀入大水为蛤；三候菊有黄华。”意思是

指，寒露到来，鸿雁排成一字或人字形的队列大举南迁；深秋天寒，雀鸟都不见了，古人看到海边突然出现很多蛤蜊，并且贝壳的条纹及颜色与雀鸟很相似，所以便以为是雀鸟变成的；“菊始黄华”则意味着此时菊花已普遍开放。



关于老白茶 你了解多少

随着白茶的越来越普及，近几年，白茶已经走进了寻常百姓家。在新白茶和老白茶之间，很多人选择了老白茶，“一年茶，三年药，七年宝”说的就是老白茶的好。

白毫银针、白牡丹、寿眉，采摘的原料是由嫩到老的，并不意味着越嫩越好，只是说嫩度不同，风味各异。老银针和老牡丹是比较少的，恰恰相反，原料较老的寿眉，正最适合陈放成老白茶的。寿眉芽少叶多，还带有一些茶梗。看似粗老的茶，比起嫩茶，转化更快，变化更为明显。此外，茶梗还能给茶饼增加一些空隙，利于茶的呼吸，在合适的氧气和湿度下，寿眉就这样随着时间慢慢变老。

从新茶到老茶的变化

白茶制作的最大特点在于它的“自然天成”。不需要人过多的干预加工。不炒不揉，

全靠晒，吸收太阳光的能量，让白茶在尽可能少的外界干扰下自由地绽放。白茶适合陈放，正是由于它能完整的保留茶叶的诸多成分。

寿眉在储存的过程中，丰富的内质成分更容易产生明显的转化。香气逐渐沉下来、汤色变深变红、滋味变得醇和，茶性也逐渐由凉转温。原本带的一点生青味消失不见，香逐渐演变成了荷香、枣香，甚至药香，口感饱满带甜。

在茶性变化这个过程中，时间起的作用，跟中药炮制有些类似。通过各种炮制工艺可以改变药性，比如炙、煨、炒、煅。

白茶在存放的过程中，性质慢慢从凉转平，从平转温。凉温两性，也是相对来说的。老白茶性质温和，更适合广泛人群品饮。

老白茶既是贮存多年的白茶，在这存放的过程中，茶叶

内部逐渐发生变化，汤色慢慢变红、香气逐渐挥发，滋味也变得越来越醇和。

煮着喝更有味道

老白茶耐泡是公认的，慢慢泡个十多泡都没问题，用来煮饮，则更加浓醇。那老白茶如何煮饮更好喝呢？

老白茶可以先冲泡几次再煮，冲到5次左右，置入耐热玻璃壶或者陶壶，10克的茶大概加500ml水，煮开之后调成小火，慢煮2分钟，根据个人喜好的浓淡调整茶量和煮的时间即可。煮出来的老白茶，喝起来醇香十足，有淡淡的枣香或者药香，喝完感觉温暖、舒畅。

为什么那么耐泡

内含物质的丰富程度主要决定了茶的耐泡程度，鲜嫩的茶往往泡几泡就没味了，而老寿眉随着冲泡次数的增加，茶汤浓度降低较慢。

耐泡跟制作工艺也有关系，不炒不揉，自然日晒，文火烘干，这些都保证了白茶细胞的完整性，浸出相对慢一些，而更为持久。

茶叶梗是个好东西，其中的香气、滋味成分还会在茎叶内游走，一定比例的茶叶梗让老寿眉更耐泡。良好的储藏条件是老白茶品质的保障，茶中的成分得到合理的变化而不是消散，这样的白茶才越陈越香。

晚综

健康饮食

枸杞怎么吃更有营养

之所以一说到养生，大家都会提到枸杞，是因为枸杞的营养确实值得称道，它不仅富含膳食纤维，还有比较多的蛋白质、钙、锌、钾等。要怎样泡才能充分吸收到枸杞的营养呢？

枸杞到底怎么吃

在中国，人们一般都是把枸杞当成补品，直接泡水喝，外国人吃枸杞的“花样”可就多了，榨果汁、烤饼干、做夹心蛋糕等。

据专家分析，单纯喝枸杞子泡的水，营养不能完全吸收，但如果与其他食材搭配着吃的话，不仅能更好地吸收营养，功效也更显著。

吃枸杞要注意什么

枸杞虽好，也不能贪多。作为一种药食同源的中药，每日用量不应超过10克。枸杞的温热效果强，正在感冒发烧、身体有炎症的人群



相关链接

枸杞菊花茶

材料：枸杞5~7颗、菊花3朵、老冰糖适量。

做法：取枸杞用清水泡一会儿，冲净，放入茶杯。再加干菊花3朵，冰糖适量，用开水冲泡即可。

提示：枸杞中加入菊花茶，两种都是护眼的药材，特别适合整天盯着电脑的上班族、手机党们，还有上学



枸杞菊花茶

族。来一杯枸杞菊花茶，对于明目的功效是非常显著的。

生活窍门

慎用这样的蔬菜 小心中毒

蔬菜是我们经常吃的东西，大家也都知道多吃蔬菜对身体健康有益，但你知道有些蔬菜未成熟、或是存放过久有毒不能吃吗？今天我们就来了解一下。

烂姜。腐烂后的生姜会产生一种毒性很强的黄樟素，吃后能引起肝细胞中毒、变性，损害肝功等。

青色西红柿。未成熟的西红柿因含有一种叫龙葵素的毒性物质，食后口腔有苦涩感，会出现恶心、呕吐、头晕等症状。

储藏过久的蔬菜。有些蔬菜如菠菜、萝卜等含有硝酸盐物质，储藏过久，会发生腐烂变质，将硝酸盐还原成亚硝酸盐，从而引起头痛、腹痛、腹泻、呕吐等症状。

久存的南瓜。其瓜瓢含有较高的糖量并进行无氧酵解，产生酒精，吃后很容易中毒。吃时最好去尽瓜瓢，并检查有无酒香味。

腌制不透的酸菜。腌制酸菜时，如果用盐不足，使得一部分细菌没有得到抑制，菜中的硝酸盐还原成有害的亚硝酸盐，这种化学变化大多在腌制后一星期左右达到高峰。此时食用，可能发生急性亚硝酸盐中毒。

病变的红薯。红薯储藏不当，特别是碰伤破口的地方，因黑斑病菌作用而引起病变。若误食而中毒轻者恶心呕吐、腹痛腹泻，重者则有体温升高、呼吸困难、瞳孔扩大等症状甚至会引起死亡。

鲜黄花菜。含有一种无毒的秋水仙碱，被人体吸收后，转变为有毒的二氧秋水仙碱，可使人发生恶心、呕吐、腹痛等，重者便血尿血。

未煮熟的扁豆。含有凝集素和溶血素两种毒素。食用后会发生头痛、头晕、恶心、呕吐、腹泻等症状。

据《华商报》

绿雪芽®

中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

~ Lv Xue Ya ~

一年茶 三年药 七年宝

地址：海河路39号 电话：0395-3386888