

处暑降燥，暑去凉来好个秋

在凉爽的秋雨里，处暑缓缓而至。

处暑，是二十四节气之中的第14个节气，秋季的第2个节气。《月令七十二候集解》中说：“处，去也，暑气至此而止矣。”暑气将于这一天结束，秋意冉冉，从而开始一年之中最美好的秋高气爽的时节。

处暑后，天地间万物由盛夏的蓬勃开始走向凋零，天气渐渐凉爽起来，但暑夏残留的湿气还在。燥与湿缠绕，很容易让身体陷入一种尴尬的处境。外界的燥气加剧，人容易觉得咽喉干燥、皮肤干燥，但是内在的湿又让人觉得头沉身重的。有时候整个人提不起精神或是身上乏力，也容易心浮气躁。从酷暑难耐的盛夏进入“多事之秋”，因此特别要注意养生。这一时节适宜进食清热安神、降燥的食物，可以少食多餐。

润肺生津，来碗银耳汤

天气一热，感觉身体里的水分都被风吹干了，抹再多护肤品，手依然脱皮、干裂，脸总是容易浮粉，整天还口干舌燥的。这种时候，小晚就喜欢来碗水水润润的银耳汤。银耳的胶质、枸杞的清爽、百合的甘甜，一口下去，满满胶质的汤水从喉咙滑到胃里，瞬间解救了干渴、缺水的身体，那叫一个舒服。银耳可以润肺止咳、生津养阴，还具有消除肌肉疲劳、健脑防衰的作用。

不过，越是简单的美食，对于食材的要求越高。看起来差不多的干货，只有吃的时候才知道它到底好不好。小晚优选商城精选的古田银耳，作为国家地理标志产品，一直深受大家喜爱，而金汤银耳更是古田银耳中“贵族”的代表，从生长开始，它就走了和别的银耳不一样的成长之路：一般的银耳都是采用水洗泡发后再烘干的技术，而金汤银耳是在银耳生长20天左右，不经过水洗直接采摘烘干。因此在众多银耳中，金汤银耳无论是新鲜度、营养度，还是胶质浓度上都更为出众。

虽然水洗可以让银耳看上去更大，但是不经过水洗直接烘干的方式却更能保留金汤银耳更多的营养和胶质。所以，金汤银耳虽然看上去“小巧玲珑”，但是“膨胀”起来的大小也是惊人。

热燥的下午，和家人吹着午后的微风，来上一碗银耳枸杞百合汤，享受片刻的悠闲，这就是小晚的小确幸。



蒸煮煲汤，来根玉米

秋天是收获的季节，农作物开始成熟。秋天除了吃银耳等滋阴润肺的食物，吃一些玉米也是极好的！此时的玉米正当熟，其中的赖氨酸是人体必须的氨基酸，而其他食物中含量极少。小晚优选商城的轻食甜糯玉米棒，就是兼具营养和美味的好物。

玉米对高血脂患者来说，可谓是个福音，尤其是和山楂搭配食用，能起到很好的辅助降血脂功效。将200克生玉米粒和100克山楂，打碎后混合在一起，然后每次10~15克(一匙)用开水调服，每天吃3次。在服用降血脂药的同时，坚持服用一段时间，血脂应该会有比较好的改善。

在中药里，玉米须又称龙须，也有广泛的预防保健用途，因此有着“一根玉米须，堪称二两金”之说。把留着须的玉米放进锅内煮，煎煮1小时，把汤水倒出，就是“龙须茶”。“龙须茶”口感不错，喝下去甜丝丝的，有泄热通淋、平肝利胆的功效。如果常感觉尿少口干，可以泡石斛玉米须茶喝，将适量石斛、玉米须、芦根一起放入茶杯中，然后冲入开水，十分钟之后揭盖服用，每天服用一次就可以了。



酸甜解渴，来个石榴

处暑是吃石榴的季节。石榴性味温甘酸涩，有生津止渴、杀虫止痢的作用。8月的水果摊，是石榴的天下！每到这个时节，来自石榴之乡四川的突尼斯软籽石榴就成了热销品。

突尼斯石榴籽软且粒大汁多、核软味甜，素

有“籽粒透明似珍珠、果味浓甜似蜂蜜”的美誉。它原产于突尼斯，于1986年引入我国，在四川扎下了根，结束了国内吃石榴必吐籽的历史。

四川年平均日照达2700小时，被誉为“太阳之城”，这里绿植覆盖面积大、负氧离子浓度高、雨量集中、干湿季分明。独特的气候条件造就了突尼斯石榴果大皮薄、色泽艳丽、粒大籽软、味甜多汁。小晚随手挑了一个石榴，轻轻掰开，一颗颗饱满的果粒，像会发光的红玛瑙展现在眼前，晶莹剔透，闪闪发光。像是随时都会爆炸的小水弹一样，拿一颗在指尖一掐，红红的汁水就“砰”的一声炸裂开来。迫不及待尝上一口，瞬间感觉到石榴粒在嘴巴里“爆炸”，酸甜的汁水充满整个口腔。小晚优选商城上新的突尼斯石榴个个精挑细选，保证品质和口感，等着你来品尝。

补血降压，来颗红枣

俗话说：处暑见红枣，秋分打净了。吃枣可以补血、降压、护肝、安神、增强人体免疫力。这不，小晚优选商城就精选了来自新疆的特产灰枣，把大自然的“降压药”带给大家。

新疆灰枣得名是因为枣在成熟变红之前，通体发灰，好似挂了一层霜，所以得名“灰枣”。灰枣的故乡若羌县，位于南疆，在塔里木盆地东部，是古时候楼兰古国所在地。

这里是塔克拉玛干大沙漠与阿尔金雪域山脉交汇处，地处千里茫茫沙漠戈壁中，昼夜温差高达28度，造就若羌枣得天独厚的自然生长环境，长出来的果子自然又大又甜。

灰枣皮薄肉厚、果实饱满有弹性，吃起来皮肉都化渣，枣味糯甜。尤其是它的枣皮，真心薄，基本入口无异感，吞咽自然，不用担心老人小孩被枣皮刮到喉咙引起咳嗽。这个枣子煮粥也甚好，会令整个厨房都香飘四溢，枣子也不易煮烂，更没有外面买的枣子煮后的酸味和苦味。



节气小贴士

1、穿着提示：“春捂秋冻”之意，是让体温在秋时勿高，以利于收敛阳气。但是，夜里外出要增加衣服，以保护阳气。

2、运动提示：饭后散步或做点轻松家务。尤其是舒展肢体的活动，能促进脾胃功能恢复。

3、睡觉夜寝提示：应关好门窗，腹部盖薄被，防止秋风流通使脾胃受凉。

4、室内防病提示：室温不高时，可开窗使空气流动，让秋杀之气荡涤暑期热潮湿留在房内的湿浊之气。

5、化解“秋乏”提示：进入秋季后，身体进入生理休整阶段，机体容易出现疲惫感，产生“秋乏”。此时就要调整作息，尤其是睡眠要充足。

(亚梨)

