

「秋分」 养生 阴阳平衡

空军军医大学唐都医院 主治医师 张潇尹 副主任医师 郑瑾

“白露”之后阴气渐生，阳气渐消，到“秋分”这天全球昼夜等长、阴阳均等，因此“秋分”养生要注意滋阴润燥、调摄阴阳，达到阴平阳秘的状态。

饮食方面

秋属肺金，酸味收敛补肺，辛味发散泻肺，秋日宜收不宜散，所以应以润肺清燥、养阴生津为原则，如百合、银耳、牛奶、鸭肉、蜂蜜、苹果、甘蔗、香蕉、葡萄等。还适当多食酸味甘润的果蔬，比如酸角、西番莲、梨、甘蔗、荸荠等。同时秋燥易伤肺，故尽量少食葱、姜等辛味食物。

主食：芋头饼

配料：芋头 250 克、糯米粉 150 克、红糖、芝麻适量。

功效：健脾开胃、生津润肠。

做法：芋头去皮切块，放上红糖，上锅蒸熟、压碎；趁热将芋泥与 150 克糯米粉混合，揉成团压成小饼、压上芝麻；平底锅加热，放油，将芋头饼两面煎黄即可。

菜品：番茄土豆炖牛肉

配料：牛肉(肥瘦)500 克，番茄 500 克，土豆(黄皮)500 克，洋葱(白皮)100 克，盐 5 克，姜 5 克，植物油 25 克。

功效：补血抗衰、益气强身。

做法：牛肉洗净后切成 3

厘米的块，随冷水入锅烧经沸，去除浮沫，捞出再用清水洗净血污待用；土豆削皮后切 3 厘米大小的块；洋葱分成 3 厘米左右的片；西红柿经开水烫后，去皮，用手撕成小块；锅内入油烧热至六七成油温时，放生姜片爆香翻炒片刻；入牛肉和土豆翻炒数十次后，加西红柿和清汤；烧沸后再改用中火炖至牛肉松软，土豆散裂，加入洋葱片和精盐；再改大火蒸烧沸 1~2 分钟即可。

汤品：豆腐鲫鱼汤

配料：河鲫鱼 2 条，玉兰片 150 克，豆腐 100 克，鲜蘑菇 200 克，姜、蒜、泡红椒、鸡精、胡椒粉、料酒适量。

功效：既能解暑退热，清热养阴，又能健脾养胃。

做法：玉兰片、豆腐、鲜蘑菇洗净，装入砂锅待用；姜蒜葱泡红椒改刀待用；河鲫鱼去鳞、鳃和内脏，入油锅炸至双面金黄色取出；炒锅置上火，下油加热，放姜蒜片、葱、泡红椒，炒香；掺白汤，放河鲫鱼，味精，鸡精，料酒，胡椒粉，烧沸，去尽浮沫，倒入碗内即可。

饮品：琼玉露

配料：人参 15 克，生地 60 克，茯苓 30 克，蜜糖 30 克。

功效：温补肺气。

做法：生地洗净切成小粒，茯苓碎成小粒洗净，放进瓦煲，加入清水 1500 毫升，煲 1 个小时，至汤约 400 毫升(约 1 碗半水量)；用炖盅盛装，把人参洗净切片，放进炖盅内加盖，文火隔水炖 3~4 小时，取出待稍凉，溶入蜜糖则成。

情志方面

秋季燥热褪去，万物收藏，情志上也应当戒除急躁，平心安神。同时，秋季景色萧条，“秋风秋雨愁煞人”，容易使人产生抑郁、悲伤的消极情绪。所以，要注意培养自己的乐观精神，保持神志安宁，适应秋天平容之气，也可以多与身边的人沟通，排解不良情绪。

起居方面

要顺应自然界生机收敛之景，早睡早起，“早卧”以顺应阴津收藏，以养“收”气，“早起”以顺应阳气舒张，使肺气得以舒张。秋分之后气温明显下降，注意身体三个地方不能冻，不能冻头、不能冻肚脐、不能冻脚。平时要做好头部保暖、肚脐热敷、中药足浴的方法以温补阳气、通行经脉。

运动方面

秋高气爽，气温较为适宜，



是户外运动锻炼的好时期，可以适当增加亲近自然、平缓的户外有氧运动，如保健操、慢跑、快走、太极拳、爬山等，运动量不宜过大，应循序渐进，避免大汗淋漓，避免损耗人体之“阴”。秋季是人体阳消阴长的过渡时期，秋分过后，自然界的阳气趋向于收敛、闭藏，正所谓“秋收冬藏”，要适当减少。

喝驼奶的人
注意啦

产业联盟推荐真驼奶

品牌推广特惠酬宾优惠低至 19.9 元

新疆正宗好驼奶，营养高放心喝！

温馨提示

因其它原因原材料采购困难，自10月1日价格恢复39.8元

流传千年的“沙漠白金”

人类驯化骆驼并饮用驼奶的历史有几千年，从非洲到中亚，再到蒙古高原，在许多骆驼饲养国家，驼奶被称为“乳中珍品”。《饮膳正要》成书于公元1330年，书中记载：“驼奶，性味甘醇，无粘胶感，属微辛，大补益气，补五脏七损，强壮筋骨，通利髓，耐饥饿，止消渴。”在阿拉伯国家，驼奶在日常被广泛饮用；在俄罗斯、哈萨克斯坦等国家，驼奶被推荐给体质虚弱的病人；在非洲，人们经常用驼奶来增强身体的抵抗力；印度更是用驼奶来辅助治疗水肿、黄疸、哮喘、贫血等疾病；在蒙古人的认知里，喝驼奶长大的孩子体格强壮不易生病。

地道真驼奶，天然高品质

● **黄金奶源直采**：选驼奶也要看产地，世界上最好的牧场都集中于南北纬度40-50°区间的温带草原。伊犁的草原，位于北纬47°的黄金奶源带，温和的大陆性气候、充足的阳光，北风吹过的每一寸土地都蕴含着自然的精华。骆驼生长在这里，吃着天然牧草，喝着天山泉水，有着健壮的身体，产出优质的驼奶。

● **双峰驼VS单峰驼**：选择驼奶还要看骆驼的品种，简单的来区分，骆驼有单峰驼和双峰驼。国外的很多驼奶粉都是产自单峰驼，体型较轻，采用规模化，集群化养殖。美倍初驼奶粉则是产自双峰驼。体型较重，基本上是农户散养，保持自然生存状态。单峰驼日产奶量可以达到15kg左右，而双峰驼产奶量只有2.5kg左右。所以双峰驼奶中干物质含量较高，维生素、矿物质等营养含量也高。

科院严选美倍初驼奶，为健康加倍给关爱加分！

目前市面上的驼奶琳琅满目，鱼龙混在，大家在挑选的时候一定要仔细。美倍初驼奶是咱们中科院旗下单位和驼奶专业品牌美倍初联合出品的，依托中国科学院各研究所的技术和研发资源，在中国科学院“一带一路”产业联盟平台下打造适合中国人特点的驼奶粉。研发理念一直遵循：安全性、科学性、营养性、适口性、方便性、经济性，这六大黄金准则。科院严选美倍初初乳益生菌驼乳粉源奶源来自北纬47°黄金奶源地，精选自然放养的新疆双峰驼。新疆草原，雪域净土。这里的双峰驼每天吃的都是天然的植物，喝的是天山雪水，挤出的每一滴驼奶，都堪称“沙漠白金”、“雪域琼浆”，都是生命营养的精华，滋补养生的圣品。科院严选美倍初初乳益生菌驼乳粉特别添加了生命元素硒和专利菌种罗伊氏乳杆菌，营养更全面，吸收更彻底。市场指导价 138元/盒，今天感恩回馈价 19.9元/盒，每人限购60盒，每个家庭最多可以申领120盒。

科院严标准，只出好驼奶

● **先进湿法工艺**：美倍初驼奶粉用的是湿法工艺，而很多驼奶粉用的都是干法工艺。简单的说湿法工艺就是在鲜驼奶中加入中老年人需营养成分后，直接在高温下喷雾干燥成粉。这样就避免了二次污染，而且营养成分分布更加均匀，制作出的乳粉在溶解和吸收上都更好一些。干法工艺则是将大包装乳清粉和营养物质搅拌均匀分装，这样成本比较低，工艺相对简单，但是没有自控奶源，品质不可控。

● **初乳富硒配方**：采用更适合中老年人的高活性复合配方，特别添加初乳成分，富含四大活性因子。有利于提高人体免疫力，增强抵抗力。此外，特别添加的硒元素是人和动物体内不能缺少的营养成分，缺硒会直接导致人体免疫能力下降，威胁人类健康和生命的四十多种疾病都与人体缺硒有关。中国营养学会将硒列为15种每日膳食营养素之一。

● **荣获专利的“健康搭档”**：在驼奶中添加罗伊氏乳杆菌，可以算是强强联手，双管齐下。首先，罗伊氏乳杆菌可以抑制很多有害菌的生长，保护肠道的微生态平衡。其次，罗伊氏乳杆菌可以促进肠道上皮细胞的增值，对肠道的再生和修复具有重大意义。经过一系列的研究发现，罗伊氏乳杆菌还可以降低低密度脂蛋白，平稳血糖，提升机体免疫力。所以咱们这个罗伊氏乳杆菌被科学家称为“二十一世纪最具价值的新型乳杆菌”。

1大菌种 ● 罗伊氏乳杆菌GL 104

4大专利 ● 中国专利:ZL 201010226737.7 ● 中国台湾专利:1709374
● 中国台湾专利:1839389 ● 中国台湾专利:355272

8大优势 ● 营养全面 ● 富硒配方 ● 独特菌种 ● 严格管控质量保障
● 初乳活性 ● 高效吸收 ● 优质奶源 ● 先进技术溯源处理

感恩回馈价
19.9元/盒
(每人限购60盒)

订购热线

400-105-6355

