

秋季润肺 止咳“良药”这样吃

杏仁、雪梨、银耳、蜂蜜等有养肺食疗效果



梨可滋阴润肺



银耳是常用的养肺食物



生姜、红糖、蜂蜜都对缓解秋咳有效

入秋后,咳嗽的人越来越多,这与秋季特性有关。秋天是比较干燥的季节,空气中灰尘增多,容易引起呼吸道不适,加上早晚温差较大,稍不注意,就会诱发咳嗽。市民除了做好日常防护,通过饮食调理,也能预防和缓解秋咳。

□融媒体记者 张君琳
通讯员 鲁秋香/文
CFP/图

秋季饮食不当易咳嗽

第910医院呼吸与危重症医学科黄文斌副主任医师介绍,秋季咳嗽,通常称为秋咳,是秋季较为常见的病症。秋咳多与季节带来的环境因素改变有关。秋季天气忽冷忽热,昼夜温差大,人体免疫力降低,增加感染呼吸道细菌或病菌的概率;秋季干燥,空气中湿度较低,飘浮的吸入性过敏物质种类多、密度高、数量大,粉尘、尘螨等易附着在呼吸道黏膜上,常引发过敏性疾病。

此外,秋季饮食不当也会引起咳嗽。如果喝水少,又多吃煎炸烧烤、重口味食物,则容易导致咽喉不适、咳嗽。

黄文斌说,根据咳嗽的时间长短,秋咳分为急性咳嗽、亚急性咳嗽和慢性咳嗽。急性咳嗽为病程在3周以内的咳嗽,多数为感冒、气管炎等疾病引起的咳嗽;亚急性咳嗽的病程多为3周到8周,常见的有感染后咳嗽、上气道咳嗽综合征和咳嗽变异性哮喘等;病程8周以上的咳嗽为慢性咳嗽,比如,嗜酸性粒细胞性支气管炎、胃食管反流性咳嗽、变异性咳嗽等。



陈皮泡水代茶饮,适用于缓解咳嗽。

药材入膳食润肺止咳

想要远离秋咳,可在专业医生指导下利用有润肺止咳作用的药材进行食疗。

南星中医馆中医主治医师洪美玉介绍,川贝母是润肺止咳的常用中药材,能清热润肺、化痰,主要用于痰热咳嗽。将川贝母研为细末,加冰糖用水煮开,可以润肺止咳、化痰散结。

燕窝是比较理想的清补食物,可化痰止咳,润肺益气,滋润肌肤,增强抵抗力。将燕窝充分泡发洗净后,与西洋参一起炖煮,最后加入冰糖即可饮用,这道药膳可以养阴润燥、降火益气,尤其适合有干咳、咳血、潮热、盗汗等肺胃阴虚症状的咳嗽患者。

麦冬被《神农本草经》列为养阴润肺的上品,是“天然的润肺药”。将麦冬、石斛同研成粉末,与绿茶一起放入大杯中,用滚水冲泡,当茶饮,可以缓解口干咽燥。

秋咳多因燥邪犯肺,黄文斌也推荐了几个有针对性的食疗配方。

生姜红糖水。生姜味辛性温,具有解表散寒、温肺止咳的功效。该药膳适用于咳嗽、痰白、遇寒加重的风寒咳嗽。

杏仁炖雪梨。杏仁味苦微温,具有润肺止咳、祛痰平喘的功效。适用于痰少而黏、口燥咽干的风燥咳嗽。

陈皮代茶饮。陈皮味辛苦微温,具有理气健脾、燥湿化痰的功效。适用于痰白量多的痰湿咳嗽。

川贝蒸橙子。川贝甘润辛散,微寒,具有清热化痰、润肺止咳的功效。适用于持续时间较长的慢性咳嗽。

黄文斌提醒,食疗并不能完全取代药物治疗,只是一种辅助性的治疗方式。如果采用食疗方式调理,两三日仍未好转甚至病情加重,就要尽快就医。

注意颈背脚的保暖

除了食疗药膳,黄文斌还建议市民秋季多吃一些滋阴润肺的食物,如梨、百合、银耳、蜂蜜等,少吃辛辣、油腻、刺激性食物,多喝水以补充身体水分,保持呼吸道黏膜湿润,有助于缓解咳嗽。

在生活习惯上,可以使用加湿器增加室内空气湿度,经常开窗通风,保持室内空气新鲜。通过适当的体育锻炼可以增强体质,提高免疫力,减少呼吸道

感染的发生,但要注意避免在雾霾天或寒冷的早晨进行剧烈运动。此外,要根据天气变化及时增减衣物,尤其要注意颈部、背部和脚部的保暖,避免着凉。尽量避免接触过敏原,如花粉、尘螨、动物毛发等。

黄文斌提醒,如果咳嗽症状较轻,除了食疗外,可适当服用止咳化痰药物,如枇杷露、复方甘草口服液、右美沙芬片、

喷托维林等,但若自行用药物2到3日后无改善,需要及时就医。若咳嗽持续时间较长或伴有发热、痰中带血、胸痛、胸闷、呼吸困难等症状时,应及时就医,查明原因,以免延误病情。

只要大家做好预防工作,注意饮食和生活习惯,就能有效减少秋咳的发生。如果患上秋咳,也不必过于紧张,及时采取有效治疗措施,很快就能恢复健康。

弃石艺术致敬自然



艺术家赋予弃石“二次生命”

本报讯(融媒体记者李菁文/图)近日,另类视野·石荒者之旅——2024金秋弃石作品联展在惠安鼎立艺术馆举办,共有18位艺术家、30多件作品展出,作品以弃石为原材料,展现了艺术家的创作和思考。展览将持续到10月18日。

本次展览为第七届中国(惠安)雕刻艺术节暨惠安石雕产业高质量发展大会的重要活动之一,由广西艺术学院造型艺术学院、泉州市城镇集体工业联合社指导,惠安县城镇集体工业联合社、惠安县雕刻文化产业发展有限公司、惠安鼎立艺术馆主办,鼎立艺术馆承办。参展艺术家们选择弃石来构思创作,他们一次次在废墟中来回翻转,深切理解“弃石”的遭遇,观察每一块弃石的自然形态以及人为留下的痕迹所产生的自身语言,由此引发随机性感慨、想象……经过对物质属性、形式语言、思想观念等的转换后,艺术家们传达出另一种艺术视野,给予弃石“二次生命”,并传递给观者新的想象和思考。因此,每一件作品,都呈现出一种不受束缚、自由、自然和开放的状态,展现出不一样的思考方式与价值取向,真正把刻石技术变成一种艺术之道、一种真正意义的形而上探究。

本次展览策展人、鼎立艺术馆创始人王向荣说:“为了更契合展览的要求,我们借用了还未完全装修的元璞艺术馆,将这些弃石作品置于这个空间里,让每一件弃石作品进一步唤醒了它们的物性。”在他看来,它们不再是“弃石”,而是一个个独立的表



意大利卡撒诺艺术学院原院长梁马萨里教授前来观展



展品朴实无华,极简自然。

达者。因此,对于弃石的创作,艺术家们不像是个计划者、一个设计者、一个索取者,更像是一个与石头对话的人,一个致敬自然界的人。

据了解,2011年,“另类视野”弃石首展,当时是由策展人王向荣与鼎立工作室两位同事一起策划执行的,为之后的“弃石”创作起到了抛砖

引玉的引导作用。业界开始有了“弃石”的全新概念。十多年来,弃石主题创作以群展、个展的方式不断呈现,这是一种精神上、文化上或思想上的响应与延续。艺术家们希望能以自己的思维方式,唤起人们的关注,让人们在制造石雕工程或品鉴石雕艺术的同时,更为尊重材料,敬畏自然。



泉州筹建美食博物馆

面向社会广泛征集老物件

本报讯(融媒体记者张君琳)为持续提升泉州世遗城市知名度和美誉度,传承和弘扬泉州独特的饮食文化,我市拟筹建泉州美食博物馆,推进申创“世界美食之都”,现面向社会公开征集文物藏品。

本次征集的方向包括但不限于泉州地方饮食文化突出特色;不同历史阶段泉州饮食文化的变迁;泉州饮食文化中反映的世界各地文明交流互鉴与中华各民族、各区域之间的交往交流交融情况;泉州饮食文化对世界各地与中华各地饮食文化的贡献。

本次征集活动的截止时间为2024年12月31日,相关藏品经征集入选后,将为捐赠者颁发《捐赠证书》。

征集类别共有四类:

古籍文献类。能反映与泉州美食文化有关的(如记载的名人名师、食谱食材,以及相关的传统节日、民间习俗、民间谚语等)历代古籍或近现代文献资料、著作等。

生产工具类。能反映与泉州美食有关的炊具、餐具、盛食器、酒具、茶具、筵席家具及其他器具,与传统制作技艺等相关的器具;古籍古典中出现的反映古代泉州美食的相关器具、物件、资料等(最好能提供相关古籍古典出处)。

图片影像类。公开出版的与泉州美食有关的(如口口相传的美食传统技艺、名店)老照片、宣传海报、录像影视等作品,包括但不限于未公开出版的。

其他杂项类。与历史上泉州地区有名的美食店铺有关的店招、匾额、楹联、具有特殊意义的证书证件及名人题字等。

征集内容包括:

泉州常见的各类饮食原材料、标本;泉州食材与地方生态环境的关系、可食用之物的生长环境、泉州食材使用过程中体现的自然观、环境观等;与泉州常见食材相关的行业文物与实物,包括但不限于传统渔业、农业、养殖业标本资料和各类生产工具、近现代的食品生产、加工工具、视频资料等;与泉州常见食材相关的交通史材料,包括但不限于泉州通过海上丝绸之路引进与传播的食材相关的交通史材料,泉州向海外传播的食材资料等,具体为古代物流交通、泉州原生物种和引进物种的文献、资料、实物材料等。

泉州传统饮食生活用品,包括但不限于老炊具、厨具、餐具、盛食器、酒具、茶具、筵席家具、其他器具等。

与泉州饮食文化有关的文献、著作、手稿、菜谱、老照片、海报等(包括泉州本地乃至世界各地的相关资料)。

与泉州美食有关的传统制作技艺及相关器具。

泉州各类传统节日、民间节庆、家族活动中的饮食习俗,以及相关习俗在闽台地区、海外华人华侨社会的流传情况与影响,包括但不限于制作食物、摆放、就餐、着装等相关礼仪、食物作为礼品的各类习俗,食物与人生大事的关系等;与泉州美食有关的民间习俗、民间谚语等,以及相关习俗、谚语和词汇在海内外的流传情况;与泉州饮食相关的空间习俗(如厨房方位、厨房相关信仰等)。

与历史上泉州地区有名的美食店铺有关的店招、匾额、楹联及名人题字等;与历史上泉州人在海内外经营的饮食店铺有关的图片、文字与影音资料;与泉州美食有关的名店、名师及其相关的故事、实物等。

在全国、全世界范围内,提及泉州饮食文化的文字与音视频资料等。

反映泉州食物与社会变迁、历史与当下饮食结构改变的相关资料。

反映泉州人对中华各地与世界各地饮食产生重大影响的图片、影像、文字与实物资料。



关注泉州晚报
社“泉州味道”美食
公众号,了解更多
美食资讯。