

# 十二款养生中药

秋季进补,中药是个好选择,那么秋季养生中药有哪些呢?养阴润燥的中药是首选,下面小编为您介绍12款秋季养生中药,您可以根据自己体质选择适合的中药进补。

## 秋季养生中药

中医认为,秋季有利于调养生机,去旧更新,是人体最适宜进补的季节。秋季应以养阴清热、润燥止渴、调理脾胃、清心安神的饮食进行生理性调整。药补是秋季进补的一个重要方法,今天小编为您推荐12种秋季养生中药。

### 1、玉竹

玉竹味甘、微寒、性平,归肺、胃经,有养阴润燥、生津止渴的功效。适合于肺胃阴伤,燥热咳嗽,咽干口渴。适合于干咳但少痰,或者口燥咽干的,以滋阴清热生津止渴。玉竹多跟沙参、麦冬等药材搭配。

### 2、银耳

银耳被称为“穷人的燕窝”,燕窝虽补,但价格昂贵,而银耳无论颜色、口感、功效都和燕窝相似,价格便宜。银耳具有强精、润肠、益胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神、美容、嫩肤、延年益寿之功效。

### 3、麦冬

麦冬甘、微苦,微寒。归心、肺、胃经。可以养阴生津,润肺清心。常用于肺燥干咳,虚痨咳嗽,津伤口渴,心烦失眠,肠燥便秘。但是由于麦冬性微寒,不宜用于脾虚引起的水湿、寒湿、痰浊及气虚明显的人群。



### 4、莲子

莲子有很好的滋补作用,古人认为它“享清芳之气,得稼穡之味,乃脾之果也”。秋天食用有养心安神、健脾补肾、止泻固精等功效。不仅有助缓解失眠等,对易患咳嗽、哮喘等肺部疾病的人来说,莲子还可以通过补肾增强免疫力,达到润肺的效果。

### 5、芡实

芡实具有滋养强壮、补中益气、开胃止渴、固肾养精等作用。消化吸收不好的人,经服芡实调

整脾胃之后,再吃较多的补品或难以消化的补药,人就能适应,对身体就无碍。天热出汗多又易腹泻者,经常用芡实煮粥,或煮红糖水吃,有很好效果。

### 6、枸杞

枸杞子性甘味平,归肝肾二经,具有滋补肝肾、益精抗衰、润肺明目、强筋健骨等功效。空气干燥,取适量枸杞洗净,与粳米一起煮粥,有很好的滋阴润燥效果。

### 7、百合

百合,性微寒,味甘淡。富含

人体所必需的优异蛋白质、不饱和脂肪酸、微量元素、维生素和多种生物碱。不只味道鲜美,并且养分丰厚,药用价值也很高。据《本草纲目》记载:百合可润肺止咳、宁心安神、补中益气。

### 8、石斛

石斛味甘,微寒,能养胃生津、滋阴除热、明目退翳,对秋燥伴有近视、远视、轻度白内障者尤为适宜。可取石斛(6-12克)与菊花适量同煎代茶饮,有较好的明目润燥功效。因石斛中的有效成

分只有久煎才能发挥作用,因此应将石斛先煎30分钟,再放入菊花同煎5-10分钟。

### 9、杏仁

这里说的杏仁,并非我们日常吃的坚果,而是俗称的南北杏。《本草纲目》中列举了杏仁的三大功效:润肺、清积食、散滞。排在第一的就是润肺功能。每天吃10克左右的杏仁,在一定程度上有助于预防风燥感冒。

### 10、川贝

川贝是人们很熟悉的一种用于润肺、止咳、化痰的中药材。川贝性凉,在中医里归入肺、胃二经,因而对肺部有着良好的滋养功效,能够清热润肺,由由此引发的风热咳嗽、燥热咳嗽、肺火咳嗽等有着良好的治疗功效。

### 11、西洋参

西洋参为秋季补肾之佳品,用其滋补既可以达到补气养阴的目的,又可以清热生津,克服秋燥。同时,现代药理研究也证明,西洋参具有抗疲劳、抗氧化功效,能有效预防“秋乏”。

### 12、沙参

沙参味甘、微苦,性微寒。归肺、胃经。有养阴润肺、益胃生津之功,适用于阴虚肺燥或热伤肺阴所致的干咳痰少、咽喉干燥等症,及温热病热伤胃阴或久病阴虚津亏所致的口干咽燥、舌红少苔、大便干结等。

秋季养生进补中药一定要对症,可不能乱补,在服用中药前最好咨询医生看看适不适合食用。

## 大华府地区华人基督教会

教会名称	聚会地点	聚会时间、所用语言	牧师\联络人	联系电话	E-mail\网址
<b>马 里 兰 州 教 会</b>					
Gaithersburg Chinese Alliance Church 盖城华人宣道会	13101 Darnestown Road, Gaithersburg, MD 20878	8:45am 崇拜 (粤语) 10:00am 崇拜 (粤语、国语崇拜,英语主日学)	黄志威 牧师 Rev. David Wong	301-869-8343 301-330-6356	www.gcacmd.org
Chinese Christian Church of Greater Washington DC 基督教华府中国教会	7716 Piney Branch Rd. Silver Spring, MD 20910	10:00am 英语 11:30am 国语/粤语	赵宇 牧师 Rev. Daniel Zhao 吴经耀 牧师 Rev. Daniel Wu 宋修志 青年传道 Youth Min. Chris Sung 林秉景 牧师 Rev. David Kim	301-587-0033	E-mail: info@cccgw.org www.cccgw.org
Montgomery Chinese Baptist Church 蒙郡华人浸信会	12221 Veirs Mill Rd. Wheaton, MD 20906	10:00am 国语/粤语 英语崇拜	刘健全 牧师 Rev. Luke Lau	301-942-0491	www.mcbc-md.org
<b>北 维 州 地 区 教 会</b>					
Chinese Christian & Missionary Church 中国基督徒宣道会	6901 N. Williamsburg Blvd. Arlington, VA 22213	1 0:00-11:00am (英语) 11:15am-2:30pm (国语、广东话) 周五 3pm 青年 成人 团契(英语), 成人 查经班(国语)	周翔 传道 Pastor Bari Zhou (中文部) (818)390-1764 Gracefromabove2009@gmail.com	703-898-9716	ccmcva@gmail.com
Chinese Christian Church of Virginia 北维州华人基督教会	6071 Leesburg Pike. Falls church, VA 22041	9:00am-10:00am 崇拜 儿童 10:00am-11:30am 崇拜 少年主日学 11:30am-12:45pm 崇拜	蔡明恩 牧师 Rev. John Chua 英文堂 牧师 Rev. Tim Carroll	703-869-8536 (Cell) 703-820-1010 (O) 703-869-9345 (Cell)	www.cccvapa.org carolcccva@gmail.com

耶稣说:「我就是道路、真理、生命。若不借着我,没有人能到父那里去。你们若认识我,也就认识我的父。」(约翰福音 14:6-7)

### 诚信装修

301-732-9088 关先生  
精通水电地下水道  
室内外地下室装修  
25年装修经验  
瓷磚地板 厨房卫浴  
阳台围栏 门窗换新  
热水炉 抽风机

诚信 免费估价  
务实 估价

9-155

### 人人装修工程

内外油漆 瓷磚地板  
厨房浴室 水电急修  
门窗围栏 阳台车道  
屋顶水槽 高压清洗  
工程设备 金属焊割  
各油烟机 热水炉等

精工 专业技工 安装

Tel: 301-222-7210  
peacemind0815@yahoo.com

9-082f

### 新新屋頂

TWIN STAR ROOFING

屋頂專家十多年裝修屋頂經驗  
住家屋頂 商業屋頂 平頂屋頂  
水溝天窗 外牆門窗 五年保修  
執照保險 免費估計

301-455-5666 陳先生 MyRoofingMan@yahoo.com

9-039

### 洛克维尔基督教会

Christian Church in Rockville

聚会地点: College Gardens Elementary School (CGES)  
1700 Yale Pl, Rockville MD 20850  
聚会时间: 主日聚会 周日上午 10:00 AM  
小组查经 周五晚上 7:30 PM  
Website: www.ccrchurch.cc  
联系电话: 301-351-0736 301-330-0096  
240-632-9390 301-318-7586

4-070

### 樂康居家護理公司

上班時間: 周一到周五 9:00am-5:00pm  
辦公地點: 1) 25 Hooks Lane, Suite 200, Pikesville MD 21208;  
2) 481 N. Frederick Ave, suite 215 Gaithersburg MD 20877

有意請在辦公時間撥打公司電話:  
**410-358-4415**

## 招聘

護理人員  
要求: (男、女均可); 合法身份; 有愛心、耐心、責任心;  
公司免費提供 CPR/FA 培訓。

兼職註冊護士  
(Registered Nurse)  
工作內容: 按政府要求上門為病人做評估、監管護理工作; 為病人客戶制定一個最好的護理計劃。

工作地區包括 Montgomery County, Howard County, Baltimore County 等馬里蘭各個郡縣。