

秋冬煮水果 养生益处多

《黄帝内经》中说“五谷为养，五果为助”，寒露过后，气候干燥寒凉，适当吃点水果，有很好的润燥滋养功效，能帮助人体对抗病邪。但一到了秋冬季节，很多中老年人反而开始不约而同地开始少吃水果了，因为容易引起肠胃不适。秋冬季节本身就是阳气收敛的时候，此时脾胃功能也相对较弱，就算是平时消化能力还不错的人，一大块凉水果下肚，也难免会让肚子“闹情绪”，若是胃肠功能虚弱人群，估计更加为难。怎么办？中医劝你把水果煮着吃。



被低估的煮水果

担心水果寒凉，还想从中获益的朋友，可以试一试把水果煮着吃。

有的朋友可能要问了，水果加热之后，营养不就全流失了么？的确，很多人认为，水果富含维生素C，熟吃会造成维生素流失。其实这是一个比较片面的认知。

煮水果时，虽然100℃的水

温会造成维生素C损失，但对水果中矿物质、膳食纤维、微量元素等，以及多酚类这样的抗氧化物质影响不大。所以，对于维生素C含量比较低的水果来说，煮熟吃并不可惜。

相反，煮熟的水果润燥、通便、促进消化等保健作用或许还会增强，在吃水果的时候喝点热腾腾的“水果汤”，更是一举两得。

秋冬首选煮苹果

由于各种水果的质地、口感不同，所以煮熟后的味道也千奇百怪。但要说煮熟后口感和营养双提升的，这里必须点名——苹果，因为苹果煮水后的好处简直太多了。

健脾胃、消积食

苹果熟吃，健脾、养胃、消食的效果更强。并且煮熟后，苹果的纤维软化，对中老年人的胃肠道刺激更小。

保护血管功效增强

苹果加热后，其多酚类物质不但不会减少，而且还会增多。有助于保护心脑血管，帮助降脂、降压。

养肺

苹果中的多酚类物质还能抗氧化，帮助预防疾病，秋季吃养肺润肺。

防腹泻

加热后，苹果中的果胶变软，不容易腹泻，适合脾胃虚寒的人。



推荐三个煮水果的搭配

苹果+雪梨：健脾润肺

秋天是养肺的季节，但也要注意健脾。因为“脾土生肺金”，脾是肺的“母亲”，在养肺的同时把健脾搭配上，效果更好。可以用健脾补虚的苹果搭配润肺化痰的雪梨，加入一两片生姜，缓和雪梨的凉性，每周可以安排1~2次。

苹果+山楂：消食开胃

苹果能除胀助消化，跟消食健胃的山楂搭配，既能预防积食，也可以消食开胃，这个方子

煮水煮粥均可用。在感觉积食、消化不良的时候喝两次，但不要长期喝。

苹果+山药：健脾益气

山药作为平补食材中的佼佼者，搭配苹果同煮，既能补气又能养阴，特别适合于脾虚动力不足，大便先干后软，排便困难的人。做法也很简单，拿苹果一个，去皮去芯，切成小块，加30克左右的山药一起煮，20至30分钟即可。

(来源：人民网)

□胡利娟

近期，很多人听说以弯如新月而闻名的甘肃月牙山月牙泉变“胖”了，形同“初八初十的月亮”了，便迫不及待地想去一睹沙漠奇观芳容。

近年来，月牙泉平均观测水位稳步回升，至2021年突破3米，近两年稳定在3.2米左右，到目前水域面积稳定在27.45亩，变得丰满圆润起来。

关于月牙泉变“胖”的原

因，中国林科院生态保护与修复研究所副研究员崔桂鹏解释说，月牙泉的湖水主要是靠地下水补给。

每年9月，月牙泉水面大概率都会略微变“胖”，这是因为此时当地生产生活耗水量相对于酷夏有所减少，再加上入秋后降温，蒸发量也减少，使得地下水位略有回升、水面宽度相对扩张。

因过去一段时间千年古泉日渐消瘦，月牙泉曾面临消失

的危险。到20世纪90年代末一度露出湖底，最低时水域面积仅2.56亩左右。对此，科研人员通过各种方法给月牙泉补水，最终“师法自然”，一方面遵循地下渗水规律对水源地进行保护；另一方面辅以人工水源调控。在距离月牙泉5公里的地方，修建了人工储水设施，可以通过地层自然渗透调节月牙泉水位，在一定程度上起到了“近自然”调节效果。

月牙泉是由敦煌绿洲地下

水补给形成，加上三组风向交互发力，把鸣沙山下的流沙往上刮，于是造成了沙不掩泉的奇观。巧合的是，鸣沙山因为特殊的风场，流沙常年不入月牙泉，可谓“天造地设”。崔桂鹏进一步解释说，月牙泉坐落于鸣沙山高大沙丘的丘间地上，其形成与党河有关。地质学家研究发现，月牙泉所在之处曾经是党河古老时期的河道。随着高大沙丘移动至此，阻挡了河道，党河另辟新河道

而去，废弃的这段河道便被沙丘塑造造成月牙泉的轮廓。党河的河水通过鸣沙山之下的地层，不停地供水，便形成了月牙泉的当今模样。

月牙泉水面之下，飘动着丛丛水草，将泉水映衬得更加美丽。不少游客表示，无论月牙泉“胖”与“瘦”，它都是那样优美动人，前往“打卡”，不虚此行。

(来源：《科普时报》)

月牙泉为啥变“胖”了