



炎夏落幕,秋日登场,带着“燥”脾气来势汹汹,打了声“先干为敬”的招呼。于是,不少人就出现了口鼻干燥、咽喉痛痒、干咳少痰、皮肤干涩、头发干枯、失眠便秘等一系列不适。

古人说,秋季天行肃杀之气,是因为气候由热转寒,处于“阳消阴长”的过渡阶段,容易

感冒伤风,很多旧病也易复发,“多事之秋”由此起。

想要改善秋燥,那就要养阴以润燥,我们可以多用菊花、麦冬、西洋参、红枣、枸杞等中药泡水喝,多吃润肺养阴的食物,比如燕麦、山药、莲子、银耳、雪梨、蜂蜜等,把精气神补回来。

## 秋风起 秋燥至 保湿滋润不能少

◆ 张钰芸



图 IC

### 买手

流连

格调

影音

悦动

味道

潮店

闽龙达 藜麦银耳鲜露



申之魅

随着气温降低,这段时间我们能明显感觉到,空气开始慢慢干燥起来了。有的人觉得口干舌燥,成天想喝水,有的人觉得皮肤干痒痒还有紧绷感,抹上了不少补水的护肤霜,还有的人喉咙总是痒痛,偶尔还会咳嗽……这些都是秋燥的症状。

如何从内而外地改善这些症状,让自己的体感变得水润起来?秋季养阴防燥好物可以准备起来了。

### 食补 即食新品取用方便

秋吃银耳最润燥,银耳被誉为“平民燕窝”,价格便宜,自古以来就是食药两用的食材。它含有丰富的植物胶质、蛋白质以及7种人体必需氨基酸,所以平时多吃银耳不但能够生津止渴,滋阴润燥,更能够美白润肤。

闽龙达藜麦银耳鲜露采用新鲜银耳,再加上藜麦一起鲜炖,还有红枣汁、枸杞汁和冰糖等润肺好物,胶质浓稠,口感顺滑。对于忙碌的上班族来说,

开瓶即食的方式也特别方便,无论是在家喝一瓶,还是带出门,都很便捷。

秋季润燥的水果则首选梨子,梨是秋季应季的水果,具有清心降火的作用,除了生吃,最常用的方法就是梨块加少许冰糖和适量水,熬制1—2个小时,做成冰糖炖梨水食用。但对于年轻人来说,自己炖煮有点麻烦,不如买一盒秋梨膏或者小吊梨汤,随时随地喝上中式养生“小甜水”。

老城隍庙秋梨膏的配料表很干净,原味的配料是梨和枣,桃味的则是梨、水蜜桃和水溶性膳食纤维。由国家级非物质文化遗产梨膏糖制作技艺第三代传人吴生忠监制

出品,25斤梨子才能制成1斤秋梨膏,制作过程中不另外增加糖、水、增稠剂。为了方便食用,除了传统的瓶装,现在还有条状小包装,一次冲泡一条。小朋友则可以尝尝老城隍庙和巧虎联名推出的梨膏水果棒棒糖,不添加蔗糖和香色素,热量更低。

净茶纪小吊梨汤也是免煮款,闲暇时泡一杯,梨子清甜,银耳脆爽,带着一抹明媚的酸甜,滋润这干燥的季节再合适不过。其原料包括银耳、鲜芦根、梨干、百合、枸杞子、枇杷干、红枣和冰糖,搭配着放在三角茶包中,可以反复冲泡。虽然口感不如煮出来的浓郁,但胜在方便,可以多泡一会儿弥补口感。

### 外涂 补水同时舒缓身心

秋天几乎人人都会觉得脸干,干燥不舒服的时候打开喷雾补水仪,对皮肤进行深层补水,就能有效缓解干燥的感觉。松下纳米蒸汽美容器采用双重温冷纳米蒸汽技术和天然草木香薰,纳米级蒸汽和细冷喷雾包裹整个面部,渗透肌肤内部,让整个人都沉浸在香薰SPA的氛围中。特别是温热纳米蒸汽和细冷喷雾的交互作用,能够在张弛之间改善皮

肤,使皮肤焕发出水嫩质感。如果在使用面膜时蒸脸,那么面膜营养的吸收会更加彻底。

DARPHIN朵梵冰淇淋面霜的“奇迹锁水草”精粹,则可以全天候给面部肌肤补水锁水。奇迹锁水草是草绿盐角草的昵称,再加上奇异果精粹、薰衣草精粹等植萃原料,达到补水功能。这款面霜适合混合肤质使用,清爽质地,易于吸收,即便是在涂抹面霜后再使

用化妆品,也不会觉得油腻。

如果是身体保湿,可以试试来自西班牙的Alqvimia爱奇蜜雅埃及皇后身体护理油。品牌调香师精心复刻古方,从埃及艳后的香膏中得到灵感,推出了这款身体护理油。其中的乳香精油可以去除干燥起皮,淡化纹路,没药精华则能够改善肌肤粗糙红点,在补水保湿的同时,缓解炎症等肌肤问题。相比大分子结构的乳霜,精油小分子能迅速进入肌肤,从内滋养更易吸收。淡淡芳香还能调节情绪,在家享受精油SPA的氛围。

### 加湿 洁净喷洒清除霉菌

除了针对个体的从内到外的润泽,我们还可以改善周边环境,提升水湿度。

戴森PH04智能净化、洁净加湿机是一款多功能的家用神器,一方面空气净化风扇能够过滤病毒,清除甲醛,另一方面多功能净化加湿系统还能做到无雾加湿,吹送出洁净湿润的空气。

加湿器如果不及清理,容易滋生霉菌,反而不利身体健康。考虑到这一问题,

戴森这款加湿器含有抑菌银纤维,可以长久抑菌,同时还有紫外线除菌科技杀死水中细菌,消除了这一隐患。

摩飞无雾加湿器则更适合小居室,同样是无雾加湿,适合母婴、老人等呼吸敏感人群。还有恒温加湿模式,提取水汽蒸发,睡眠档则是60℃恒温加热。无滤网的设计不仅是零耗材,而且更加卫生,不会出现因滤网长期浸泡在水中而导致的发霉和异味。

如果环境持续干燥,有些人还会流鼻血。美国NeilMed鼻腔保湿凝胶喷雾富含芦荟精华,可以缓解鼻腔干燥和鼻塞,同时在鼻腔内促进表面成膜,保持鼻腔湿润,隔绝细菌。使用时也很方便,360°无死角喷头,轻轻对着鼻孔按压,凝胶就喷进鼻子里了,每4—6小时使用一次。相比海盐喷雾,凝胶喷雾的优点在于长效保湿,不仅是鼻炎患者可以使用,普通人日常也能用于保湿鼻腔,定期洗鼻,有效预防细菌入侵,远离疾病。



新民夜上海 越夜越精彩 八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计 戚黎明 本版编辑 王蕾

本版图片除署名外均来自采访对象

NeilMed 鼻腔保湿凝胶喷雾



朵梵冰淇淋面霜



净茶纪小吊梨汤



爱奇蜜雅 埃及皇后身体护理油

松下纳米蒸汽美容器

