秋天干燥，中医认为，秋令与肺气相应，而肺为“娇脏”，极易受燥邪所伤。

所以，秋季养生，应以养肺为先。怎么养呢？不妨吃点酸。

提醒：痰多、舌苔白腻的痰湿体质者、易手脚冰冷的阳虚体质者，需少吃乌梅。

乌梅做饮料，好喝又养生

乌梅怎么吃？很简单，泡水喝就不错。不过，建议有条件的朋友煮水喝，更能发挥它的养生作用。

下面小编给大家推荐2个方子：

乌梅姜糖水

材料：乌梅肉10克、生姜10克、红糖适量

做法：
清洗干净乌梅肉和生姜，生姜切成片。加入200毫升水煎汤，最后加入红糖，取汁即可饮用。

功效：和胃止呕，生津止渴。主治肝胃不和所致的孕期恶心、呕吐。

乌梅山楂陈皮饮

材料：乌梅40克、山楂干20克、陈皮10克、甘草3克、冰糖100克

做法：

将乌梅、山楂干、陈皮和甘草清洗干净后，加入水浸泡40分钟左右。

然后将材料和水先用大火烧开，再转小火熬煮40~60分钟，再加入冰糖使得口感更佳。

最后，熬好的酸梅汤用纱布或篦子过滤汤渣，放凉后再放入冰箱，冷藏后即可饮用。

功效：生津解渴、收敛肺气、除烦安神。山楂还能消油解腻，开胃健脾。

提醒：山楂活血，孕妇忌服。若要饮用，取出山楂即可。