



白露防秋燥 多泡脚常搓耳

9月7日我们将迎来白露节气,它是反映自然界气温变化的重要节令。白露时至仲秋,天气转凉,昼夜温差较大,空气更加干燥。主任医师王建晓建议,白露过后,我们的养生保健也需适时作出相应调整。“白露节气后,一些心脑血管疾病、呼吸系统疾病患者容易旧病复发。所以,白露养生当注重保暖与润燥,以期安度秋冬。”

二十四节气



(CFP)

A 滋阴润肺最重要 甘肥油腻要少吃

白露以后,凉燥就更加明显,人们容易出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状,严重者会出现由于干燥导致的鼻腔出血。王建晓解释称,秋季应肺,秋燥容易伤肺,致干咳、鼻出血等。此外,还会出现一些与肺脏相关的问题,“肺主皮毛,皮肤容易出现干燥,甚至皲裂,肺开窍于鼻,会出现鼻干、鼻痒,喷嚏频作;肺

与大肠相表里,会出现便秘、便血等”。她建议,白露后防秋燥,从饮食上,需注意滋阴润肺,要多吃些梨、蜂蜜、枸杞、萝卜、豆制品等,多吃橙黄色蔬菜,比如南瓜、胡萝卜等,补充维生素。根据中医五行理论,白色入肺经,此时宜适当多吃白色食物以养肺润燥,如山药、莲藕、银耳、百合、莲子等。另外,也可选用一些

宣肺化痰、滋阴益气的中药,如沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等。

白露时节,平时要少吃或不吃过于甘肥油腻的食物,也要避免过量食用辛辣刺激的食物,以免影响肺和皮肤的功能。多吃粗粮和富含纤维素的蔬菜,如芹菜、白菜等,可以促进排便,防止肠道积滞,化火伤津而致大便干燥。

B 肚脐 后背 双脚 重点护好这三部位

俗话说“白露秋风夜,一夜凉一夜”,白露节气时,气温开始下降,早晨草木上有露水。“白露身不露,寒露脚不露”,是告诫人们到了白露节气就不要再赤膊露体,否则容易着凉。俗话说“春捂秋冻”,科学的“秋冻”能提高身体抗寒能力,但是年老体弱者和慢性呼吸道疾病、慢性心脑血管病、周围血管病患者是不适合“秋冻”的,

特别是阳气不足的人群,比如“老寒腿”的患者,长期痛经、月经不调的女性,更要注意保暖,别盲目“秋冻”。即便是健康人群也要根据自身情况适度“秋冻”,不能过度地为冻而冻。

白露过后,身体有三个部位尤其要保护好:肚脐、后背和双脚。肚脐又称“神阙穴”,内通五脏六腑;背部是人体健康的屏障,若受寒易引起心肺

受寒;双脚如果着凉,会大大降低人体抗病能力。患有慢性胃病的朋友,生活中更应注意保暖,避免因腹部受凉而导致胃病复发或加重。

除了外部保暖外,内部保暖同样也需要注意。“白露之后,不宜再贪食寒凉之物,否则易损伤脾胃阳气,可能直接影响秋冬阳气的收敛,不利于身体健康。”王建晓提示。

白露后天气逐渐转凉,要注意为过冬做好身体的储备。王建晓建议大家坚持晚上用温水泡脚,以补养肾气。水最好没过脚踝,水温以40摄氏度为宜,泡到身体微微出汗最好。糖尿病患者尤其要注意温度,泡脚时间不宜过长,一般每次不超过20分钟。在泡脚的同时,可以搓搓双耳,直到发热即可。肾开窍于耳,而且耳朵有密集的反射区,联系着全身每一个器官,经常搓揉耳朵是很好的养生方法。

白露时节气候转凉,如不想外出运动,可以选择随时随地抬脚跟。脚心的涌泉穴,是肾经的起始穴。抬抬脚跟,不但能按摩到涌泉穴,还能拉伸脚底和腿部的经脉,起到刺激肾经的效果。

白露以后,自然界万物慢慢变为收敛闭藏状态,人体的阳气也开始进入收敛藏养状态。《黄帝内经》中提倡应“早睡早起,与鸡俱兴”,早卧有利于阴精的收藏,早起可顺应阳气的升发与舒展。此时起居作息要养成早睡和早起的好习惯,避免熬夜,人们要储备充足的气血以备过冬。

C 多泡脚常搓耳 补养肾气抬脚跟



柿子已悄然上市

鲜柿上市 可甜可盐

九月,漫步街头,忽见水果摊上橙红晶莹的柿子悄然上市,仿佛枝头上的“红灯笼”。在即时零售平台上,珍珠柿、溏心冰柿也相继登场。

完全熟透的柿子软糯香甜,撕开薄皮,橙红果肉如琼浆玉液般涌入口中,充满弹性,口感嫩滑,瞬间融化。迷你珍珠柿是柿子中的早熟品种,个小味甜,能让爱好这口的“老饕”抢先品尝柿子的鲜美。果肉软绵,甚至可以吸着吃。冰柿则特别许多,它有着鲜柿的外形和柿饼的口感,口口爆浆。它用鲜柿低

温烘烤以后,锁住糖和水分,十分香甜。

柿子生食最为清甜,也可作为食材融入饮品、甜品里,为生活增加几分甜蜜。同时,柿子又是厨师们创意发挥的灵感源泉。

街头巷尾的小店,有的将柿子做成大福,有的将其做成柿子刨冰,有的做成柿子提拉米苏和柿子雪媚娘,有的做成柿子饮品。一般来说,要用成熟的柿子来做,因其特别软糯甜香,毫无涩味。

柿子的食法不止于此。厨师将其切块,与面粉、鸡蛋

调成糊,入油锅炸至金黄,即成外酥里糯的柿饼;或者取熟透的果肉,与山药同蒸,捣泥和匀,淋以桂花蜜,清甜润肺,最宜在秋日干燥时节食用;还可以将柿子入菜,与排骨同烧,果酸能软化肉质,更添一层果香,食之别具风味。

(曾繁莹
陈家欣)



LE HUO

LE HUO