

寒露虽至 不要急着贴秋膘

寒露已至,气温下降,秋季养生防病成为公众关注的焦点。秋季宜冻不宜捂、秋季进补多多益善、解秋乏就要多睡觉……这是我们常常听到的秋季养生“秘诀”。然而真的人人都需要秋冻、贴秋膘吗?中医专家认为,中医养生遵循“因时因地因人制宜”,各种养生方法都应辩证地看待,应针对不同人群采取适当的方法。如果走入误区,养生不成反可能伤身。

秋季进补多多益善?

解答:盲目进补反伤身

一些中老年人很注意秋季进补,天气转冷后,食补药补就齐上阵。有人进补后面色红润,精力充沛;但是有些人身体却越补越虚;还有的人进补后嗓子痛,甚至流鼻血。这是什么原因?

对此,副主任医师宋丽提醒,秋天适当进补有益健康,但也要根据个人体质,科学进补。尤其是身体虚弱和年纪大的人进补时更应注意,不宜盲目大补。因为体质虚弱的人,往往不能承受大补之品,进补后易引起消化不良,进而影响吸收机能,不但不能强身健体,反而可能引发疾病。

宋丽说:“对于虚劳咳嗽、痰中带血、身体虚弱的老年人,以及消瘦、食欲不好的人群,建议常吃银耳、百合,可润肺生津、提神、益气。有潮热、盗汗、干咳少痰、咳血等症者,大都肺阴较虚,建议吃点燕窝,可养阴润燥,益气补中。对于肝肾精血不足所致的眩晕、头发早白、腰膝酸软,建议吃芝麻、黑豆。对于虚劳、五心烦热、潮热盗汗、消瘦、咳嗽不止的人群,进补可吃些乌鸡、黑枸杞。”

秋季天凉要多泡泡脚?

解答:不是所有人都适合

进入秋季,天气开始转凉,一到这个时候好多人都会开始感到手脚冰凉,所以用热水泡脚养生便成了很多人入秋后的习惯。俗话说养生先养脚,脚部的穴位是最多的,通过热水泡脚可达到养生的目的。但并非所有人都适合泡脚养生,有些人长时间泡脚反而会加重病情。

主任医师王晓丽提醒:“对健康人群来说,天冷时用热水泡泡脚是不错的保健方式,温度的升高能促进局部的血液循环,促进新陈代谢。但并非每个人都适合这样的养生方式。比如,糖尿病患者由于神经病变,末梢神经不能正常感知外界温度,极易被烫伤,且水温高易引发足部感染。此外,静脉曲张、心脏病、心功能不全患者,经常头晕的人,都不宜用太热的水泡脚。”



“春捂秋冻”能强身健体?

解答:有些人群别盲目秋冻

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,有慢性呼吸道疾病、慢性心脑血管病、周围血管病的人群,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”。另外,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。

寒露过后,已到深秋,身体有三个部位尤其要保护好,它们是肚脐、后背和双脚。“患有慢性胃病的人群,秋季时节更应注意保暖,避免因腹部受凉而导致胃病复发或加重。除了外部保暖外,内部保暖同样需要注意。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敛藏,不利于身体健康。”王晓丽建议。

解秋乏就要多睡觉?

解答:睡太多可能加重疲倦

俗语说“春困秋乏”。秋季是阳气逐渐下降、阴气逐渐上升的过渡时期。在阴阳转换的时节中,会出现一些特有的现象,比如秋乏。秋乏常表现为倦怠、乏力、精神不振等。

有时,秋乏会影响到我们的工作和学习,所以很多人都想通过多睡觉来缓解秋乏,但有时反而越睡越感觉疲倦。其实,防秋乏最好的办法不是多睡觉,而是适当锻炼。运动锻炼可以在一定程度上赶走

秋乏,但运动强度不宜过大,如果强度太大,反而会加重人体的疲惫感。寒露时节过后,秋高气爽,可走进大自然,做些舒缓运动,如快步走、爬山等,既能收敛心神,也可达到锻炼的目的。

另外,寒露过后昼短夜长,自然界中的阳气开始收敛、沉降。早睡可顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展,因此秋季养生就要做到早睡早起。(银晚 刘威)

【食疗方】

桑叶菊花杏仁粥

原料:桑叶、菊花、甜杏仁、粳米、冰糖各适量。前两味煎汤,去渣后加入甜杏仁、粳米煮粥。

功效:润肺止咳,预防便秘,适用于风热感冒、肺热燥咳、便秘等症。

双耳汤

原料:取白木耳10克,黑木耳10克,冰糖30克。将白木耳、黑木耳用温水泡发,除去杂质,洗净,放入碗内,加冰糖、水适量,置蒸笼中,蒸1小时,待木耳熟透即可。

功效:滋阴润肺、补肾健脑。

快乐厨房

茴香橙子沙拉 给肠胃放放假



茴香橙子沙拉

“每逢佳节胖三斤”,国庆中秋双节刚过完,很多女士开始扎堆吃轻食沙拉,给肠胃放放假。与其在外面买,不如在家学做一道特别的茴香橙子沙拉。橙黄、虾红、嫩白,配色美丽,而且维生素满满,营养全面。

首先,鲜虾去头去壳,开背去虾线,加盐、少许黑胡椒碎腌制10分钟;起锅热油,将虾仁煎熟,夹出;洗净的茴香头切去两头根茎,剥去外层老皮,对半切开,切去硬芯。茴香头是茴香的一个变种,多见于地中海沿岸和西亚地区,现在网上也有售卖,很多人喜欢吃它甜脆的根茎,售卖时通常会砍掉叶子。

接下来,将茴香头切细条,放入冰水中浸泡5分钟;樱桃萝卜切薄片,橙子切去头尾外皮并取出果肉挤出橙汁;最后,盆中加入茴香头、虾仁、橙子、萝卜片、鲜核桃,再加盐、黑胡椒碎、橙汁、亚麻籽油,拌匀;装盘后可加少许橙子皮屑增加风味。这一道沙拉可以称之为“西西里的美丽沙拉”,茴香头经过橙汁浸润,没了那股青草味,脆生之余,多了甜美和果香。

(冯元春)

