

早睡早起注重足部保暖 适当运动避免出汗过多

## 寒露惊秋晚 正是养生时

寒露是秋季的第五个节气,也是二十四节气中最早出现“寒”字的节气。寒露开始,自然界中阴阳之气开始转变,昼渐短,夜渐长,气候逐渐由热转寒,热气慢慢退去,寒气渐生,昼夜温差较大,空气较为干燥。

## ●养生注意“养收”

寒露时节,因人体阳气内敛,易卫外不固,腠理开泄,易致外邪。这个时候,大多数人尤其是抵抗力较弱的老人和孩子要做好防寒保暖工作,注意及早添衣和足部保暖,否则很容易着凉生病。在这个阶段,要注意减少阳气的外泄,更好地滋养阴津。《内经》中云:“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴,”秋季养生应注重“养收”这一原则,宜早睡以顺应阴精的收藏,早起以舒达阳气。早睡早起,保证睡眠充足,注意劳逸结合。

谚云:“白露身不露,寒露脚不露。”这句谚语提醒大家:白露节气一过,穿衣服就不能再赤膊露体;寒露节气一过,应注重足部保暖。寒露过后除了要穿保暖性能好的鞋袜外,睡前用热水泡脚可以使血管扩张、血流加快,改善脚部皮肤和组织营养,降低肌张力,局部血

液循环得到改善后,可减少下肢酸痛的发生,缓和或消除一天的疲劳。

## ●防燥润肺食物可多吃

秋季进食,要注意养阴防燥、润肺益胃。宜多吃些百合、银耳、芝麻、核桃、甘蔗、牛奶、蜂蜜、藕、荸荠、柑橘、山楂、苹果、葡萄、山药等有滋阴润燥、益胃生津作用的食物。但是,脾胃虚弱的人要先调理脾胃,否则滋腻碍胃,反而会生痰、生湿。

作为秋季的时令食材,菊花时常出现在餐桌上。此时食用菊花,具有疏散风热、清肝明目的作用。如果自家酿制菊花酒时选用的是黄菊花,黄菊花入肺经,还能解肝郁。

## ●保持良好心态

秋季,秋风扫落叶,万物凋零萧瑟,应如何调节心情?此时应注意保持乐观的情绪,劳逸结合,进行适度的运动,以舒

缓心情,减缓秋天肃杀之气对身心的影响。

中医认为四季中的秋与五脏中的肺相应,肺在志为忧,悲和忧易伤肺。故在秋季,悲忧情绪在肺系疾病的发生和发展过程中起到重要作用。保持良好的心态,因势利导,积极宣泄积郁之情,培养乐观与豁达的心态,是养生不可缺少的内容之一。

在运动的选择上,以静态锻炼、有氧运动为主,能调畅人体全身之气,舒筋活络,让体内之气正常循行,再配合呼吸吐纳,就可以达到疏调肝、肺气机的作用。此外,运动时应注意运动量不宜过大,以防出汗过多,阳气耗损。养生要养心,此时养生可以登高望远,站在高处,人的心胸也会随之开阔,郁闷之气也就散了,所以在秋季登高既可防秋愁又可解肺郁。

## 温馨小智囊

## 喝乌龙茶有助于改善听力

据《家庭医生报》报道,一项研究发现,中老年人经常喝乌龙茶有助于改善听力,而且对男性听力的保护作用明显大

于女性。虽然喝乌龙茶对听力有保健作用,但同样是过犹不及。每天喝茶的量以1至2杯为宜。

## 睡前吃苹果促进钙吸收

据《大河健康报》报道,夜间,肠胃中的酶活性最高,睡前30分钟吃个苹果,可以加

快体内消化酶的增长速度,帮助钙的吸收。长期坚持,还能改善肠胃功能。

## 小腿总抽筋当心动脉硬化

患有动脉硬化的下肢,如果血液循环受阻,代谢产物无法通过血液排出,代谢物积累到一定程度就会刺激肌肉的收

缩,导致腿部疼痛和抽筋。如果经常出现腿抽筋,如一个月内出现两三次,疼痛缓解的时间变长,一定要及时就医。

## 甲状腺结节患者不要随意摸摸患处

甲状腺结节患者在日常生活中,不要随意摸、揉、按甲状腺,以免影响甲状腺功能,刺激结节增大。要密切观察自身甲

状腺结节的情况,如果出现结节增大、疼痛、呼吸或吞咽困难,皮肤出现水肿、潮红或潮湿等异常情况,一定要及时就医。

## 牙龈出血不一定是缺乏维生素C

缺乏维生素C可能引起牙龈出血,但不是唯一原因。口腔卫生不好,如牙垢或牙结石堆积引起的牙龈炎、牙周病,是牙龈出血的主要原因;有些全

身性疾病也会引起牙龈出血;此外,孩子青春期激素改变也会引发牙龈出血。如果总是牙龈出血,应先到医院就诊,明确具体原因后再对症治疗。

## 红薯“心”不同营养不一样

红心红薯、黄心红薯和白心红薯有什么区别呢?专家表示,红薯“心”不同,营养也不一样。红心红薯和黄心红薯口感软绵香甜,蒸煮或烤后软糯度较高。其中,红心红薯的胡萝卜素含量更高。白心红薯水分较少,口感甘甜,这是因为它的碳水化合物和可溶性膳食纤维比红心红薯和黄心红薯略高。此外,还有抗氧化高手——紫薯,它的硒元素和花青素含量

较高,而且赖氨酸、多酚、黄酮、锌等元素的含量也比红薯高。尤娅利说,如果一次吃红薯较多,容易出现胃痛、胃胀、泛酸等肠胃不适症状,建议食用量可以代替主食的1/3。除了蒸着吃,也可以将红薯切块煮在粥里,每次少吃一些。

值得注意的是,脾胃不好、胃酸多的人要慎吃红薯,否则容易出现腹胀、腹痛、泛酸等状况。

(本版综合)

## 防燥又润肺试试这些营养粥



秋日天高气爽,气候干燥,人们易出现燥伤肺阴的症状,表现为口鼻咽干,皮肤干燥,眼目干涩,口渴多饮,干咳少痰,痰黄黏稠,胸中隐痛,小便短黄,大便秘结等,当以养阴生津,润肺补液为治。而秋燥养阴用粥为佳,因其既有米粥的养护作用,又有药物的治疗作用,给大家推荐几款营养粥,有效防止秋燥,安然度秋。

## ■百合银耳粥

百合30克、银耳10克、大米50克,冰糖适量。将银耳发开洗净,同大米、百合入锅中,加清水适量,文火煮至粥熟后,冰糖调服,每日1剂。可养阴润肺,健脾益气。

## ■猪肺莲米粥

猪肺150克、莲米15克、大米50克,调料适量。将猪肺洗净,切块,加清水适量煮沸后,去浮沫,下二米,煮至粥熟后,调味服食,每日1剂。可益肺生津,养阴止咳。

## ■菊花粳米粥

菊花30克、粳米100克,先将菊花煎汤,取汁加米煮成粥。菊花粥具有散风热、清肝火、明眼目等作用,适用于秋季风热型感冒、心烦咽燥、目赤肿痛等病症,对心血管疾病

也具有较好防治作用。

## ■沙参麦冬粥

沙参、麦冬各15克,大米50,冰糖适量。将沙参、麦冬水煎取汁,加大米煮成粥,冰糖调服,每日1剂。可益气养阴,润肺生津,化痰止咳。

## ■白木耳粥

粳米250克、白木耳15克,加水适量,共煮成粥。白木耳是秋季滋阴、润肺、生津的滋补佳品。白木耳粥具有润肺止咳、益气补肾的作用。适用于阴虚内热燥咳等。

## ■胡萝卜大米粥

胡萝卜150克,去皮,清洗干净,切成碎末,同大米100克共煮成粥。中医认为,胡萝卜性味甘、平,具有下气利胸膈、补中安五脏的作用,此粥适用于便秘、肠胃不适、消化不良等。

## ■黑芝麻粥

黑芝麻淘净晒干,炒熟研细,每次取25克,投入以100克粳米煮至将熟的粥内,加蜂蜜1匙,熬至粥稠食用。

黑芝麻具有润肠通便、益五脏、壮筋骨的作用。此粥能滋养五脏,润燥通便,适用于肝肾不足、虚风眩晕、风痹、瘫痪、大便黑结、病后虚弱、须发早白、妇女产后乳少等。

