

# 备战“秋老虎”

世界上什么老虎最可怕？答曰：秋老虎也！

俗话说：早立秋，冷飕飕；晚立秋，热死牛。立秋时节干热就要注意润燥养肺了，饮食原则应以防燥护阴、滋阴润肺为原则，远离辛辣、燥热的食物，适当多吃一些酸味的食物，方能斩杀“秋老虎”所带来的一切人身伤害！

健康专家表示，立秋后，虽然没有了桑拿天带给人的黏热之感，但气温仍会很高，在这样的天气里，极易发生感冒、腹泻等疾病。专家同时指出，节气的变化，直接影响人体生命节律的调节。倘若自然变化违反常度，必将影响人体正常的气血运转，造成功能节律紊乱、正气下降、阴阳失调，极易感邪致病。所以，中医学常将节气与人体生理、疾病的诊断和转归，以及养生等方面密切联系起来。

**坚持秋练。**秋练是指积极锻炼身体，提高健康水平，增强抗病能力。要多进行体育活动，并让身体多“冻”着点。俗话说：“春捂秋冻”，气温下降但不要急于添加过多的衣服，使身体有抗御风寒

的能力。运动要因人而异，如散步、打球、打太极拳、慢跑等。

**坚持秋防。**秋防是指预防秋季易于感染的一些常见病、多发病，如感冒、气管炎、胃炎、关节炎等。秋冻不能过头，有支气管炎、胃炎等病史的人，则要注意适当保暖，不受冻，防止旧病复发。

**坚持秋养。**秋养指饮食调养和适当休息。秋天是收获的季节，五谷杂粮、蔬菜水果等大量成熟上市。中医指出，五谷为养，五果为助，五菜为充，气味合而巳之，以补益精气。秋季气候干燥，应适当多饮些开水、淡茶、豆浆以及牛奶等饮料，还应多吃些番薯、玉米、芝麻、青菜、柿子、香蕉、蜂蜜、红枣等柔润之品。



## “秋老虎”天气下疾病知多少？

**消化系统疾病：**天热就想吃凉的，可胃喜温怕冷，往往快活了嘴，伤了肠胃。再加上夏季炎热，细菌活跃，食物易腐败变质，更为人们的肠道安全埋下隐患。

**中暑：**温度过高、湿度过大会导致出汗不畅，体热散发受

阻，容易引发中暑。不过，专家表示，平常注意通风，有对流风时，闷热感会相对缓解。

**心脑血管疾病：**夏季出汗增加，血液黏稠度增大，容易形成小血栓，造成心脑血管疾病发作。室内外一冷一热的刺激，会使血

管出现骤缩骤扩，血压也会随之上下波动，易引发脑出血意外。

**呼吸系统疾病：**一般认为，呼吸系统疾病易发在冬季，但数据显示，夏季闷热天气里，感冒、伤风等病的发病率高于全年平均水平。



## 打败“秋老虎”，饮食四件“宝”

要想战胜“秋老虎”，清暑、养心、健脾、祛湿是重点。专家向大家推荐了“秋老虎”天气下适合吃的“四件宝”。

■**最适合的茶：绿茶**——不仅解渴消暑，还能清热解毒。

■**最适合的蔬菜：瓜类和豆类**——丝瓜、冬瓜等有利湿作用，闷热天里吃点海米冬瓜，可祛暑除湿。四季豆、豇豆等能够健脾，有助于调节肠胃功能。

■**最适合的水果：西瓜**——西瓜是夏天最常见的水果，既能利湿，也有很好的解暑效果。不过专家提醒，西瓜在北方不能吃多，而且最好不要吃冰镇的，以

免损伤肠胃。

■**最适合的作料：生姜和蒜**——姜蒜温胃，有助于发散阳气，畅通汗排，而且能解毒，可减少因吃了不干净东西而导致腹泻的危险。

除了“吃”以外，“秋老虎”天气下在生活中还应该注意什么呢？专家表示，夏天不能怕热，不能贪凉，这是中医自古以来就讲究的过夏准则。平时空调最好不要低于26摄氏度，保证室内外温差不能超过8摄氏度，每过2个小时应通风半小时，遇到湿度特别大的时候，应以除湿为主。此外，平时不要吃太多凉的

东西，冰水少喝，温水最好，有保护肠胃的作用。

人们在起居上，注意“避高温、自然凉”。最好的做法是：晚上11点上床睡觉，天亮起床，中午再睡1小时午觉；早晚出门乘凉，树阴下最好；如太阳大时出门，一定要戴帽子，避免头部暴晒，否则可能因大脑缺血导致中暑。另外，不论天有多热，晚上睡觉最好盖个薄被，少开空调，以开窗通风为好。如果不小心患上了空调病，打喷嚏、流鼻涕，可将3片生姜、10克紫苏煎水喝，或许会有些疗效。



## 西红柿拌白糖

# 有危害 谨慎吃

西红柿具有减肥瘦身、消除疲劳、增进食欲、提高对蛋白质的消化、减少胃胀食积等功效。在炎热的夏季，来一道糖拌西红柿，再放冰箱里冰镇一下，那是绝对的开胃啊，但是，你知道，有些人却不适合吃这道凉菜，一起来看看是哪些人吧。

### 西红柿拌白糖危害揭秘

热天的餐桌上，西红柿拌白糖这道菜最受欢迎，不仅有营养，而且香甜爽口。但是，有些人吃后却出现腹泻、腹痛等症状，服用治痢疾或肠炎药物都不见效。这是什么原因呢？

这就是甜食螨在作怪。螨喜欢在白糖、片糖、麦芽糖、糖浆中取食，大多是通过饮食被吃进体内使人患病，不仅可致腹泻，而且还可以钻入肠粘膜，形成溃疡。

营养学家认为，凉拌番茄，不如用蜂蜜。蜂蜜为滋补养生佳品，甘而平和，对人体呼吸系统、消化系统、心脑血管系统、内分泌系统及皮肤等方面的许多疾病具有治疗和调补作用。

### 吃西红柿五禁忌

#### No1 最好不与黄瓜同食

因为黄瓜中含有一种维生素C分解酶，会破坏其他蔬菜中含量丰富的维生素C。西红柿就是典型的含维生素C丰富的蔬菜，如果二者一起食用，我们从西红柿中摄取的维生素C，再被黄瓜中的分解酶破坏，根本达不到补充营养的效果。

#### No2 服用肝素、双香豆素等抗凝血药物时不宜食用

西红柿含维生素K较多。维生素K：主要作用是催化肝中凝血酶原以及凝血活素的合成，犬最低需要量为30ug/kg体重。维生素K不足时，由于限制了凝血酶原的合成而使凝血时间延长，

造成皮下和肌肉出血。

#### No3 空腹时不宜食用

西红柿含有大量可溶性收敛剂等成分，与胃酸发生反应，凝结成不溶解的块状物，这些硬块可能将胃的出口幽门堵塞，引起胃胀满、疼痛等不适症状。饭后吃西红柿由于胃酸已与许多食物混合，其浓度不大，不会与上述胶质发生反应，所以没有大碍。

#### No4 未成熟不宜食用

青西红柿含有生物碱甙（龙葵碱）其形状为针状结晶，对碱性非常稳定，但能够被酸水解。所以，未熟的青西红柿吃了常感到不适，轻则口腔感到苦涩，严重的时候还会出现中毒现象。

特别是当青西红柿开始腐烂时，其龙葵碱就会被破坏。而青

西红柿变红以后，就不含龙葵碱了。

#### No5 不宜长久加热烹制后食用

长久加热烹制后就失去了原有的营养与味道，因番茄红素遇光、热和氧气容易分解，失去保健作用。因此，烹制时应避免长时间高温加热。

#### 西红柿是不是越红越防癌？

越红的西红柿越好，说明番茄红素越多。加工过的西红柿比新鲜的西红柿更好，因为番茄红素更易被吸收。研究显示，富含番茄红素的膳食能减少膀胱、肺部、前列腺、皮肤和胃部的癌症以及肠道疾病，并有助于延缓皮肤衰老。

## 秋季吃梨好处多

秋季的主要特点是“燥”和“干”，因此人体常常会出现如皮肤干燥、口干唇燥、咽喉肿痛等症状。因此，在秋季适当吃一些生津止渴、润喉去燥的水果，可以使人顿觉清爽舒适。而最适合秋季食用的水果莫过于梨了。

梨因鲜嫩多汁，含有85%的水分，酸甜适口，含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等，被称为“天然矿泉水”，自古就被尊为“百果之宗”。秋季空气干燥，水分较少，若能每天坚持食用一定量的梨，能缓解秋燥，生津润肺。

### 【梨汁粥】

**材料：**鲜梨2个，大米100克，白糖适量。

**做法：**将梨洗净，去皮、核，榨汁备用；将梨皮、梨渣、梨核水煎取汁，加大米煮粥，待熟时调入梨汁、白砂糖，再煮一、二沸服食，每日1剂。

**功效：**可润肺化痰，适用于肺热咳嗽或燥咳、口干等。

### 【贝母蒸梨】

**材料：**川贝粉5克，大雪梨1个，冰糖适量。

**做法：**将雪梨洗净，切块，与川贝、冰糖同入碗中，隔水蒸熟服食，每日1—2次。

**功效：**可化痰止咳，适用于痰热咳嗽。

## 前列腺炎患者如何食疗

前列腺炎虽然是一种常见病，很多不合理的习惯都会促进前列腺炎的发展，饮食就是很大的一个因素。因此，在前列腺腺炎的治疗机预防中，饮食对于前列腺炎也有很大的作用，因为食物不仅会影响体内胆固醇数量，进而影响到雄激素水平。前列腺炎的食疗方法是什么呢？

多吃五谷杂粮和豆制品，因为这些食物能为人体提供充足的能量，增强人体免疫力。可以将五谷杂粮制作成各种粥、软饭或用酵母发酵后制作成各种面食或面条之类的半流食。也可以用黄芪、大枣、枸杞子、人参、姜黄、山药、百合、莲子、桂圆做成各种药粥供病人食用，也有很强的提高免疫力、促进康复的作用。

牛奶、益生菌酸奶可加入少许蜂蜜供病人饮用，可提高人体免疫功能、预防贫血及抗肿瘤，可作为病人的加餐食品，每天保证500克左右的食用量，对病人术后康复十分必要。

患者需多补充具备补肾助阳和利尿作用的食物，如狗肉、鹿肉、羊肉、甲鱼肉、虾、鲤鱼、冬瓜、赤豆、银耳、枸杞子、茯苓、鲜茅根等食物。还应禁烟酒，不吃辛辣刺激食物，性生活不宜过频等。

### ■ 急救站

#### 被蛇咬伤的紧急处理

夏秋季节，蛇类经常出没于草丛中，野外郊游时一定要注意安全。进入草丛或树林前拿树枝敲打，起到“打草惊蛇”的作用。

如不慎被蛇咬伤，千万不要跑动，否则会造成血液循环加快，加深中毒程度，应尽量放低咬伤部位，尽快绑扎伤肢以阻止和延缓身体对毒液的吸收，用柔软的绳子或乳胶管在伤口近心端5厘米处进行结扎，注意不可勒得过紧，以免影响肢体的血液供应。每隔15—30分钟放松1—2分钟。用大量清水冲洗伤口，并检查伤口中是否有折断的毒牙，如有则立即拔除。

注意不要用力吸毒，以免毒液通过口腔黏膜伤处进入血液。经紧急处理后，迅速将伤员送往医院进一步治疗。

（稿件均据新华社，资料图）

