

注意饮食营养均衡 多吃水果少吃火锅 适量运动防止受凉

# “秋补”比“冬补”更重要

每年阳

历10月23日前后,太阳到达黄经210度时为霜降。今年的霜降节气在10月24日,农历九月十二,星期六。霜降节气之后,天气逐渐变冷,冬天也即将来临。

“补冬不如补霜降”。这段时间气温下降迅速,天气非常干燥,各种消化系统疾病、呼吸系统疾病以及骨关节疾病等容易反复发作或老病复发。对此,中医专家认为,“霜降”时节,“秋补”比“冬补”更为重要。要注意饮食均衡,避免着凉,选择“慢运动”,开始“养阴”。



## 霜降以后“养阴”应注意饮食均衡

霜降是秋天向冬天过渡的时期,养生应该进入“养阴”的阶段。

“人们在这个季节因为气温骤降食量容易增大,也就是常

说的‘养养膘’,但这样的做法其实并不合适。”医生说,“养阴”必须注意饮食均衡,也就是碳水化合物、蛋白质、脂肪这三大营养素要平衡。

其中,碳水化合物要占到50%到60%,不吃肉、光吃蔬菜这样的方法不可取;同时,脂肪占到25%到30%,蛋白质不能低于15%。这三大营养素

要平衡。具体来说,每天吃的蔬菜不能少于一斤;两餐间一定要加水,并且每天的总量不能少于400克;此外一定要注意吃早饭。

## 饮食注意“润燥”多吃水果多喝水

秋冬交际之时易燥。燥邪伤人体津液,津液既耗,就会出现燥象,表现为口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津、大便干结、皮肤干甚至皲裂。肺喜润而恶燥,肺的功能必然受到影响,就会出现鼻咽干燥、声音嘶哑、干咳少痰、口

渴便秘等一系列秋燥症。饮食方面要注意“润燥、益气”,例如喝粥可以放一点山药、红枣或者百合;炖鸡汤可以放一些黄芪、枸杞子。

按照秋季养生的方法,还可多吃芝麻、蜂蜜、银耳、青菜之类的柔润食物,以及生梨、葡萄、香

蕉等水分丰富、滋阴润肺的水果。

这一时节,人们对火锅的热情又再度升温。但注意少食辛辣之品,如辣椒、生姜、葱、蒜类,因过食辛辣宜伤人体阴精。火锅一周不要超过两次,并且注意不要喝火锅的汤。

补水方面,每天不应少于1200毫升。此外可白天喝点盐水,晚上喝些糖水。这是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方;同时还可以防止因秋燥而引起的便秘,起到润肺、养肺的作用。

## 防止出汗着凉 注意添衣“固表”

除了饮食,在生活方面也需要留意。霜降来临,气温骤降,感冒的人群增多,这往往是由于添衣不及时,冷风乘虚而入导致。此外,人们还容易受到被中

医中所称的“贼风”侵袭。受到贼风侵袭,往往会全身酸痛,疲乏无力,还会引起咽炎、气管炎、口歪眼斜、面部神经麻痹等。因此,生活习惯应注意中医

所说的“固表”,意思是防止受凉,尤其是容易出汗、夜里盗汗的人群。例如身边应备件厚实外套,根据气温高低及时增减;老年人可以戴口罩,避免冷空气

侵入。同时,应该注意每天保持适当的运动量,但不要做过于激烈的运动,慢跑、健步走、太极拳等都是不错的选择。

## 调整“悲秋”思绪 保持情绪乐观

最后就是心情方面,霜降容易带来“悲秋”的情绪,因此要注意防秋郁。

晚秋时节,凄风惨雨、草枯叶落,人感受了季节的变化容易起忧思。人脑底部,有一个叫松果体的腺体,能分泌一

种褪黑激素,它使人意志消沉、抑郁不乐。而入秋之后,松果体分泌褪黑激素相对增多,人的情绪相应低沉消极。

因此,应注意调整心态,保持心情愉悦。如果情绪低落,可以找点自己平时感兴趣

的事情来转移注意力,或者跟朋友分享,找点正能量。

老年人更应保持乐观情绪和良好的精神状态,凡事要看开、想开。

晴朗的日子里,应多外出活动,既可使人心旷神怡,还

可接受阳光的沐浴,对神经系统起到调节安抚作用,保持起居、饮食有常的生活习惯,多参与一些有利于愉悦身心的娱乐活动,如打牌、下棋养花养鸟等。

# 晨起的第一杯“健康水”

经过一夜的睡眠,人体会从呼吸、皮肤、尿液中消耗大量水分,处于缺水状态。因此,清晨第一杯水就显得尤为重要,不仅能有效补水,还可以调节肠胃、清扫体内环境。别看早起喝水是件小事,未必每个人都知怎么喝才健康,以下几种饮品就要谨慎选择。

隔夜茶。据香港《明报》报道,冲泡好的茶水若放置时间过久,其中微量的氨基酸、糖类物质会成为细菌、霉菌滋生的养分,不仅如此,茶水中所含的茶多酚、维生素等营养成分也会因放置时间过久,而发生氧化反应,导致茶水中所含的抗氧化成分下降,令其营养和保健价值大打折扣。因此,起床后,头晚泡的茶不宜继续喝。

淡盐水。淡盐水之所以被人们用作清晨第一杯水,主要因为其能缓解便秘,治疗便秘光靠喝水是解决不了的,而是要通过饮食的合理调整。现代人钠摄入量本来就过多,在身体不缺盐的情况下再喝淡盐水,会增加盐的摄入,反而让人觉得口干舌燥。有高血压、心脑血管疾病、肾功能异常的人更不要将淡盐水作为起床后的第一杯水,因为早晨是人体血压升高的第一个高峰,喝盐水会使血压更高。

蜂蜜水。有人认为早起喝一杯蜂蜜水有利于缓解便秘,但空腹喝并不适合。“蜂蜜中含有大量果糖和葡萄糖,会升高血糖,冲击食欲,影响早餐摄入。”医生说。另外,蜂蜜中的果糖要经过代谢转化为葡

萄糖才能被人体吸收利用,这样就失去了清晨第一杯水清扫体内废弃物的作用,蜂蜜的营养物质也不能被有效吸收。因此,起床后不要空腹喝蜂蜜水,可以先喝一杯温白开水,十分钟之后再喝蜂蜜水,也可以把蜂蜜作为早餐,抹在面包上一起吃。

果汁。不少女性喜欢晨起喝一杯鲜榨果汁养颜,这种做法并不可取。一是因为果汁偏甜,空腹喝会冲击食欲,吃不下早餐。二是人体喜欢温暖的环境,尤其是早晨,如果吃了凉东西,会刺激肠胃,影响消化吸收。

碳酸饮料。碳酸饮料除了不能提供早起人体所需要的水分,在代谢中还会加速钙的排出,以及增加机体对水分的需求,早晨最好不要喝。

温白开水是清晨第一杯的最佳选择。白开水没有任何热量,不用消化就能被人体吸收,不仅能有效补充体内水分,还可以让血液迅速得到稀释,促进血液循环,让人更快地清醒过来。清晨第一杯水应空腹喝,也就是在刷牙后、早餐前,温度与体温相当即可。

## 洗头时加生姜 可防秋季脱发

俗话说“树落叶,人落发”,脱发最容易在秋季发生。外用洗护配合正确的梳头方式,可有效减少脱发。

生姜性温,具有解表、发散的功效。生姜汁涂抹在头皮上,能刺激局部血液循环,改善毛囊营养,促进毛发生长。姜汁防脱发的外用方法有以下几种:一是把生姜切成片放在少量水中熬煮,也可加入枸杞一起熬煮,煮到汤汁变黄,有浓烈姜味溢出即可。把姜水抹在洗净的头发上,再把头发盘起来,大约半小时后放下,自然晾干,约半天后再用清水洗净。二是将生姜切成薄片,直接揉搓脱发部位,每次20分钟,每日1~2次,7天为1个疗程。三是把生姜洗净,捣成姜泥,滤出姜汁,把纱布团成团,浸蘸姜汁,擦拭头发及头皮,每天涂抹一次。蒜汁和姜汁有同样的功效。

容易脱发的人梳头时一定要选择宽齿梳。在全部头发梳通后,弯腰低头将头发甩到前面,自后颈发际线向发梢方向梳通;然后再将头发甩向后面,自前额发际线梳到发尾。这种前后反复梳理头发的方法,顺应毛囊、毛干的自然生长角度,可促进头部血液循环,从而预防脱发和促进头发生长。

## 喝碗养生粥 延年又益寿

中医认为,粥能够延年益寿。下面介绍几种适合在秋冬季节喝的保健养生粥,大家不妨自己动手试试。

### ▶ 莲子粥

莲子20克、大米100克。莲子、大米分别用清水浸泡,淘洗干净,放入锅内,加清水。先用旺火烧沸后,再改用小火煮至熟烂稠厚即成。经常食用,可以养心、健脾、益肾。适用于失眠、健忘、食少、腹泻、遗尿等症。

### ▶ 山药粥

山药100克、切成块,大米100克。大米如常法煮粥,米熟时加入山药,一起煮至熟烂时停火。经常食用可以健脾止泻、补肾固精、聪耳明目、延年益寿。适合脾虚、肾虚、平素体弱者食用。

### ▶ 黑芝麻粥

黑芝麻20克,大米100克。黑芝麻与大米同煮为粥。经常食用有补益肝肾、滋补五脏、润肠通便、乌发养发的功效。适合年老体虚、肠燥便秘、头发早白者食用。

### ▶ 核桃仁粥

核桃仁30克,大米100克。大米如常法煮粥,临熟时加入核桃仁,继续煮片刻即可停火。经常食用有补肾固精、温肺定喘、健脑益智的功效。适合肾虚遗精、肺虚咳嗽、神经衰弱、记忆力差者食用。

### ▶ 羊肉粥

羊肉末50克,以黄酒、酱油调味,大米100克。大米如常法煮粥,米熟时放入羊肉末,继续煮一会儿,即可停火。经常食用能健脾益气、温中暖下。适合虚寒腹痛、肾虚肢冷、阳痿者食用。

## 天气转凉 这些食物伤肠胃

天气转凉,昼夜温差大,肠胃也易出状况。在“肠胃保卫战”中该注意哪些食物的“入侵”呢?

寒凉果蔬类。气温降低后,胃肠道对寒凉果蔬的适应力下降,如夏天常见的凉菜及凉性水果应少吃。

生冷海鲜类。海鲜性寒,生食海鲜蛋白质不易消化,食用过多易导致肠胃消化能力下降。食用海鲜时应佐姜葱汁等调料,中和海鲜的寒凉。

甜腻多脂类。一些人天一凉就忙着摄入大量高糖、高脂肪、高蛋白的食物。但吃过多的肉类,会导致厌食、腹泻,引起肠胃功能紊乱。过食甜食则会影响人体免疫力。

辛辣刺激类。秋季天气相对干燥,人胃火旺盛,尤其不适合多吃辛辣刺激的食物,否则对脆弱的肠胃无异于“火上浇油”。

油炸烧烤类。油炸烧烤类食物一般高盐高油,很难被肠胃消化吸收,加重肠胃负担。

(本报综合)

社区保健站

