

饮食清淡忌寒凉 调养心智巧运动 早睡早起防“秋乏”

秋分时节 养生调理正当时

秋分时节,阴阳相半,昼夜均而寒暑平。秋分过后,昼短夜长,自然界中的阳气开始收敛、沉降。针对秋季气候干燥等特点,人们的饮食、衣着、运动、睡眠等也应随之做出相应调整。

1 饮食清淡忌寒凉 秋冻要因人而异

秋分时节,饮食上要特别注意预防秋燥。专家介绍,秋分的“燥”是凉燥,因此,在饮食方面要多吃清润、温润的食物,以清淡、温、软、素、鲜为主要特点。但要注意少食多餐,不要吃过凉、过烫、辛辣刺激性食物。

虽然秋季人们开始进补,但秋分时节进补也不可太过。值得提醒的是,秋分后寒

凉气氛日渐浓郁,如果本身脾胃不好、经常腹泻,水果吃多了也可能诱发或加重疾病。

秋季适度的凉爽刺激,有助于提高身体的耐寒能力,减少疾病的发生。而秋冻则需要因人而异,正在生长发育的婴幼儿、年老体弱者以及支气管炎、哮喘病等慢性病患者,不宜过度秋冻。

秋分过后,天气转凉,胃

肠道对寒冷的刺激非常敏感,着风受凉后易发生胃肠道疾病,如腹胀、腹泻等。老年人、婴幼儿和慢性胃炎的患者,要注意保暖。

此外,秋季易引发过敏症状,如过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、支气管炎、支气管哮喘等。因此要注意防寒保暖,合理饮食,少吃海鲜、辛辣等食物,防止引发过敏性疾病。

2 调养心智巧运动 早睡早起防“秋乏”

秋分的到来说明已经真正进入秋季,人体养生要本着阴阳平衡的规律,使机体保持阴阳平衡。中医认为,思为脾志,敏感多疑则过思,过思则伤脾。伤脾会出现因供血不足而引起头昏、乏力、心慌等症状。因此,秋季精神调养要注意培养乐观情绪,保持神志安宁。

专家表示,秋季还是锻炼身体最好时节。此时,运动量与夏季相比可适当增大,运动时间可适当延长,但要坚持循序渐进、适量原则,运动的强

度不可过大,以微微出汗为宜。运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目,如健步走、慢跑、打太极拳、慢骑自行车、打羽毛球、乒乓球等。运动项目要因人而异,量力而行,不要过于疲劳。需要注意的是,秋分时节天气较为干燥,锻炼的同时应及时补充水分。

秋季,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体的生理活动也应该顺应自然的变化,早睡早起。早睡顺应阴精的收藏,以养“收”气;早起则顺应阳

气的舒长,使肺气得以舒展。充足的睡眠,可消除人体疲劳,使大脑及肢体得到充分的休息,提高人体的抗病能力。

另外,专家表示,到了秋季,一些人总有困倦的感觉,这其实是“秋乏”的一种表现。为预防“秋乏”,可以适当午睡。同时,保证良好的夜间睡眠质量也有利于缓解“秋乏”。建议晚上睡觉时不要开窗,以免引起伤风感冒;睡觉时衣服不要穿得太多,这样不利于身体血液循环。



温馨小智囊

糖尿病患者可多吃荞麦

据《保健时报》报道,荞麦的蛋白质中富含赖氨酸、铁、锰、锌等微量元素比一般谷物丰富,同时还含

有烟酸和芦丁。常吃荞麦有利于降低血清胆固醇,有消炎、止咳、平喘、祛痰的作用和降低血糖的功效。

视力不好皮肤干燥要补充维生素A

维生素A具有维持正常视觉功能、维护上皮组织细胞的健康和促进免疫球蛋白的合成、维持骨骼正常生长发育。平时有眼睛干燥畏光、多泪、视觉模糊;皮肤干燥、脱屑、粗糙;气管、支气管易受感染等症状者应注意补充维生素A。

维生素A1多存于哺乳动物及咸水鱼的肝脏、蛋黄、牛

奶中,活性较高。此外,胡萝卜素及其他胡萝卜素可在人体内合成维生素A,胡萝卜素多存在于橙黄色及深绿色植物性食物中。

一般,每人每周应吃50克左右的动物肝脏,每日1个鸡蛋,200毫升的牛奶,平时多摄入水果蔬菜。

老人脾胃弱一定不要贪凉

据《现代保健报》报道,老人脾胃功能衰退,且多伴有慢性疾病,早餐不宜吃冰豆浆、冰牛奶、冷馒头等凉食,以免食物与体内温度相差太大,使消化系统挛缩、血流不畅,增

加胃肠消化负担,甚至加重高血压、冠心病、消化道疾病等心血管疾病的症状。老人晨起后,可适当饮用温开水,活动后再进食。

“张嘴合嘴”也能健身

“张嘴合嘴”是一种民间流行的健身方法。每天早晨,到空气清新的地方,将嘴巴最大限度张开,向外哈一口气,然后用力吸一口气再闭合起来,这样张张合合,连续100至200下,长期坚持。合嘴运动的好处有很多。1、能使脸部的多块肌肉有节奏地运动,使

肌肉得到锻炼。2、深呼吸运动,能扩大胸腔,增大肺活量,吸进更多的新鲜空气。3、可使中枢神经系统兴奋,改善脑部的血液循环,使脑血管的弹性增强。4、可使咽喉部得到活动,保持耳咽管的通畅,保持耳朵健康。5、有助于锻炼牙龈,增强牙齿的坚固性。

频繁打嗝或是胃炎预警

据《家庭保健报》报道,经常打嗝可能是在提醒您胃不好。如果经常出现暖气、打嗝的现象,甚至不吃饭也会不自觉地打嗝,就有可能胃部感染了幽门螺旋杆菌。感染幽门

螺旋杆菌后引起胃炎,患者可能会出现上腹部隐痛、胃痛、餐后饱胀、食欲不振及暖气等表现,症状时轻时重,可反复发作或长期存在。

(本版综合)

中秋月饼 正确吃法学起来

中秋佳节即将到来,又到了月饼唱主角的时候。作为久负盛名的传统食品之一,月饼在各地深受欢迎。各大商超也推出各式各样的月饼,不断满足消费者个性化需求。专家提醒,月饼属于高糖、高油、高脂肪食品,难以被胃肠消化,一定要科学吃月饼,以免带来健康隐患。



传统月饼如果按成分,大致可以分为这几种:一类是脂肪含量较高的月饼,比如蛋黄、火腿、五仁月饼;另一类是脂肪含量不高,但糖分较高的月饼,比如豆沙、莲蓉、果料月饼。此外还有少量高水分月饼,或者添加茶、花朵等配料制成的风味月饼。

专家表示,现在商家在不断地改进增加品种,推出无糖月饼、健康月饼、保健月饼,就拿无糖月饼来说,它只是用麦芽糖醇、木糖醇替代了传统的蔗糖,相比高脂肪月饼、高糖月饼来说更为健康。而一些加

入了养生食材的月饼,也不要忽略月饼的其他原料,若仍为高糖、高油、高脂肪食品,同样要注意控制食量,不宜多吃。

专家提醒,由于月饼是高油、高糖的食物,有些人不宜吃。如胃溃疡、十二指肠溃疡病人,吃月饼会增加胃酸分泌,对溃疡愈合不利;慢性胆囊炎、慢性胰腺炎病人吃月饼容易引起旧病复发,甚至会引起剧烈的胆绞痛及上腹部疼痛;胆结石病人吃月饼后会分泌大量胆汁,易引发胆绞痛发作;特别是患有高血压、动脉硬化及冠心病的病人更不能

多吃月饼,因为会使血液中的胆固醇和甘油三酯升高,增加血液黏稠度,加重心脏负担,甚至诱发心脑血管疾病发生。

最好不要空腹吃月饼,对于胃肠不适者,很可能出现泛酸的情况。若是早餐吃月饼,最好与粥、小拌菜等搭配来吃,这样可以保证营养全面。夜晚不适合用月饼来充饥,会加重肠胃的负担。月饼只能作为两餐之间的填补。此外,吃月饼时不宜配食冷饮,因为月饼甘甜油腻,遇冷会积滞,容易导致恶心、厌食、腹痛、腹泻等胃肠不适。