秋季养生重在“收” 少辣多酸益胃生津

秋分节气。“一场秋雨一场寒,十场秋雨好穿棉”。秋分到了,意味着时令进入秋季,天气由热转寒,进入“阳消阴长”的阶段。这个时节,从天地万物的角度来看,进入“秋收”阶段,人体也由夏季代谢旺盛阶段转变为代谢均衡。所以,秋季的养生,“收”是重点。

所谓秋季养生的“收”,指的是收敛。就是说,相对于夏天的大运动量锻炼,要逐步减少运动量;对于夏天丰富多彩的夜生活,也要逐渐减少。应因人而异来选择锻炼项目,如老年人可散步、打太极拳、自我按摩等;中青年人可跑步、游泳等;在进行“动功”锻炼的同时,可配合“静功”调摄精神,使动静结合,达到心身康泰的功效。

饮食上应尽量少吃辛辣食物,遵守“少辛增酸”的原则。要多喝开水、淡茶、豆浆、乳制品、果汁饮料等,这样可收到益胃、生津的功效。

五种“秋季病”这么防

秋风阵阵,凉爽宜人,刚摆脱酷暑的我们,在感受这份凉爽的同时,殊不知一些潜伏的“秋季病”也悄然而至。

1、感染性腹泻。秋季导致感染性腹泻的主因是病毒感染,常见为轮状病毒感染,婴幼儿多发。主要通过密切接触传播,也可通过被病毒污染的水、食物、玩具、衣物、用具等间接传播。预防关键是注意饮食卫生,防止病从口入。

2、季节性抑郁症。天气日渐转凉,反而会出现心情郁闷、四肢发麻、疲惫、失眠等情况。其实这都是秋天季节性抑郁症的表现。

当阳光强度降低时,由它控制的甲状腺素、肾上腺素分泌减少,这会使人体细胞兴奋性降低,人的情绪就会变得低沉,严重者就会引发抑郁症。因此,加强日照和光照是快乐起来的第一要领。好心情还要睡出来。

3、皮肤病。秋季皮肤水分易流失,从而降低皮肤的屏障功能,易出现皮肤过敏。秋天是大闸蟹等美食上市的季节。虾蟹类食物中的异种蛋白质含量很高,性寒且带湿毒,属“发物”,皮肤病患者或皮肤易敏感的人不宜吃。

4、结膜炎。空气干燥的秋季是结膜炎好发的季节。结膜炎本身对视力影响较小,但若炎症波及角膜或引起并发症,可导致视力损害。急性出血性结膜炎具有很强的传染性,预防工作不可忽视。在日常生活中注意个人卫生,勤洗手,避免随意揉眼。

5、手足口病。每逢秋季手足口病发病会增加。手足口病患儿往往出现发热、咽痛等症状,手掌心、脚掌心出现斑丘疹和疱疹,口腔黏膜出现疱疹或溃疡。若发现孩子出现以上症状,要及时带孩子就医。

秋天食补 首选红薯

秋季食补首选红薯。红薯是秋天的应季食物,含有对人体健康有益的多种成分,如蛋白质、碳水化合物、维生素、膳食纤维和微量元素。红薯是一种低热量的食物,热量相当于大米的五分之一。不少人喜欢将红薯油炸成甜食,然而这样一种长寿食品经煎炸后,可能是美食,但不是健康的食品。

不过,红薯虽好,但也要留心几件事:

吃红薯别忘减主食。吃二两红薯就应少吃二两米。红薯吃多了易在胃肠道里产生大量的气体二氧化碳,让人腹胀、打嗝。

空腹吃红薯要谨慎。肠胃功能比较弱的人,空腹食用红薯易刺激胃酸大量分泌,引起腹部不适。

吃红薯找好配餐。单吃红薯缺少脂质,最好搭配蔬菜、水果及蛋白质食物一起吃,才不会营养失衡。还可以搭配一些咸味菜肴。

西安晚报

现代人普遍阳虚 作息混乱吹风吃凉

阳气是生命的动力和源泉。阳气这团人体的生命之火如果消耗太多,火就会提前耗尽,人就会提前衰老。所以,阳虚不是小事。

随着年龄的增长,人体内的阳气是逐渐衰弱的,大多数老人尤以脾肾阳虚为主,出现不同程度的消化不良、畏寒喜暖、腰膝酸软等症状。这些是人体衰老过程的自然现象,稍加调理即可改善。但在日常生活中,很多中青年人也会有面色苍白、口淡无味、容易流汗、精神不振等阳虚症状,其中有些人是先天所致,而有些人则是后天不良的生活习惯造成的。

空调与生冷。张景岳曰:“寒之为病,有寒邪犯于肌表者,有生冷伤于脾胃者”。寒为阴邪,最易损伤阳气。首先是寒邪犯于肌表的空调冷气,从炎热的户外一步跨进空调房,温差巨大,这种人为的温度调节,使身体毛孔的开合混乱,阳气受到扼制。其次是过食生冷损伤脾胃阳气,表现为消化不良、食欲差。“脾为后天之本”,脾的功能受损,长期下来就会影响人整体的健康状况。

因此,秋季尽量少用空调,以自然风为好。秋季人体阳气趋向体表,毛孔、腠理开泄,顺应自然界阳气升发的规律,可增强体内阳气的吸纳。阳虚体质者不宜在室外露宿,不要让电扇直吹。平时多食用养肝补脾的食物,应以性温味甘的食物为主,如糯米、黑米、高粱等。

睡眠不足。古人日出而作,日落而息,此乃天人合一。在现代化的今天,每个人都离不开网络,刷手机、玩游戏、追电视连续剧,一直到凌晨还没有休息。其实,熬夜不仅伤阴,更伤阳。因为夜间是我们体内阳气聚集的时候,此时只有按时入睡,阳气才能正常升发,如果休息不当,阳气无法升发,久之会导致阳虚。

熬夜问题严重却很容易让人忽视,建议晚上22点左右睡觉,改掉熬夜的习惯,以葆养阳气。其次,起居有常的同时要注意多运动,阳虚体质的人不适合过于剧烈的运动,可选择快步走、骑行、太极拳等运动,达到微微汗出的状态是最好的。而瑜伽这类偏静态的运动更适宜阴虚体质者。

七情内伤。现代人的苦恼、困惑、焦虑太多,巨大的精神压力让身心都处于高消耗状态。中医认为,“气为阳,血为阴”。气虚会使人体的阳气随之减弱,而情绪变化最直接的就是影响人体的气。长期的情志偏激,可能使身体产生情志内伤,人的阳气就会越来越虚弱。

《黄帝内经》有云:“和喜怒而安居处”。意思是告诫人们,要适当处理情绪,安心所处的环境,才能防止七情内伤而致病。具体来说就是控制生活节奏,学会心理调摄,避免过度的情志刺激。日常可以寄情山水,习练琴棋书画。遇到不顺心的事,可以找人倾诉或痛哭一场,避免因情绪郁结影响身体。

药物滥用。平时有点小病,很多人习惯一味追求快速康复,往往使用各种药物,甚至重复用药,其代价很可能是病没有立刻见好,却伤了肝肾。在中医看来,很多自愈性疾病其实是体内正气与病邪对抗,从而提高机体抵抗力的好时机,不应该用药物过度干预,扼制阳气对病邪的抵抗作用。

生命时报

专家教你健脑五个方法

大脑是人体的司令部,现代社会多方压力与不良生活习惯,使得不少人的大脑处于异常疲劳状态,继而引发脑血管疾病。那么,常见的脑血管病有哪些?又该如何预防呢?我就来为大家讲讲不容忽视的“头”等大事。

一、八成脑卒中可预防

常见的中老年脑血管病包括脑梗死、脑出血、蛛网膜下腔出血、短暂性脑缺血发作等。其中,最常见的是脑梗死、脑出血,统称为脑卒中。数据显示,我国现有脑卒中患者7000万人,每年新发病200万人,每年脑卒中死亡人数165万人,每21秒就有一人死于脑卒中。

脑梗死是缺血性卒中的总称,包括脑血栓形成、腔隙性梗死和脑栓塞,约占全部脑卒中的70%,是脑血液供应障碍引起的脑部病变;而脑出血是指非外伤性脑实质内血管破裂引起的出血,占全部脑卒中的20%~30%,急性期病死率为30%~40%。虽然发病率极高,但方法得当,80%的脑卒中是可以预防的。

二、防微杜渐预防脑卒中

导致脑梗死的主要原因为动脉粥样硬化,其次是糖尿病、肥胖、高血压、风湿性心脏病、心律失常、休克、血压下降过快等。而引起脑出血最重要的因素是高血压,其次是高血脂、糖尿病、血管畸形、吸烟等;情绪激动、过度劳累、过度用力、气候变化等则可能诱发脑出血。所以,必须控制五个关键因素:

1、控制血压。如果患有高血压,务必及早就医,请医生帮助制定合理的控血压方案。既往无高血压病史的,建议每季度测一次血压;如果有高血压,更要经常测量。发现血压异常,应及时咨询医生。

2、戒烟限酒。吸烟酗酒可使脑卒中的发病风险增加一倍以上。戒烟5年后,患脑卒中的危险性可降低至与不吸烟者一样;酗酒不仅容易引发脑卒中,也容易带来其他健康问题。

3、控制血糖、血脂。高血糖会增加脑卒中的风险,多数糖尿病患者可通过调整饮食、合理用药等手段,将血糖控制在合理范围内。高血脂可诱发心脏病,继而间接升高患脑卒中的几率。所以,建议轻度血脂升高者减少饮食中脂肪和胆固醇的摄入量,并积极运动;中、高度者则应加用药物治疗。

4、适量运动。养成每天运动的习惯,每次运动30分钟,如散步、慢跑、骑车、游泳等。

5、限盐。高血压患者要坚持低盐(钠)饮食,少吃油腻,不但有助于降低血压,还能控制脑卒中的发生。

三、健脑五个方法

保证大脑健康,除了日常要注意危害因素外,大家不妨记住下面五个要点:

1、适当进食蛋类、鱼类、蔬菜。这些食物能提供欧米伽3脂肪酸、多种氨基酸、卵磷脂等神经递质制所需的原料。杜绝摄入反式脂肪酸,它常存在于植物性奶油、薯片、沙拉酱、饼干等食物中。

2、适量补充健脑益智食物。日常可有意识地多吃具有健脑益智功效的食物,如杏仁、核桃、粳米、荞麦等。其中,杏仁补脑功效非常好,它富含蛋白质、胡萝卜素、B族维生素、维生素C和维生素E等营养成分;核桃含有36种神经传递素,对脑神经有很好的保健作用,可帮助开发脑功能。

3、多听音乐。人的语言、计算、分析等功能,由大脑的左半球负担;音乐由右半球主管。平时大脑左半球工作多,多听音乐可促进开发右侧半脑的功能。

4、适当运动。通过肢体运动,大脑也能学会控制肌肉的新技巧,增强判断距离的能力和保持肢体平衡的技巧,所以可选择多种运动方式来锻炼大脑。

5、学习新技能。学习一门新技能会使大脑更多的区域参与活动,头脑中的旧记忆也会发挥积极作用。

生命时报

养生贵在明智 应注意的问题

学养深厚的人大多长寿,如科学家、书法家、画家、医生、老师等,平均寿命比较高。尤其堪称大师的,首先是长寿之人,比如季羡林、任继愈、启功等。

智者养生注意的问题

为什么有学问的人长寿呢?主要是因为他们善于学习,明白道理,认识问题深刻,有主见,不盲从。也就是说,养生需要的不仅是方法,更重要的是智慧。《灵枢·本神》说:“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。如是则避邪不至,长生久视。”

所谓“智者”,就是明智的人,聪慧的人。智者养生会注意的问题:顺四时、适寒暑、和喜怒、安居处、节阴阳、调刚柔。顺四时、适寒暑,就是要顺应自然时序的变化,在日常生活中,要让自己的衣食住行符合四季气候的冷暖更替。和喜怒、安居处,就是要使自己的情绪和达,不要过于喜怒,生活要安然,起居要随遇而适。节阴阳、调刚柔,就是要心态平和,待人宽厚,处事中道,既不刚愎自用,也不优柔寡断。将以上原则贯彻到生活中,身体自然健康,内心安和,外邪不侵,就能延年不衰,实现“长生久视”的愿望。这些问题看似平常,但真正要落到实处也并不容易。

智者的养生之道

古往今来,人们追求健康长寿,就是讲究养生之道。但“道”是什么,又常常令人难以把握。从《黄帝内经》关于养生的论述来看,养生之道包含了中国人对生命的理解和生活的智慧。养生固然要讲究方法,但若这些方法偏离了“道”,不仅不能有助于养生,反而可能成为养生的障碍。天下有普遍的养生之道,但没有普遍的养生之法。无论什么方法,都会有人适合,有人不适合。凡是能够适合所有人的,一定是原则,而不是方法。

怎样才能使养生之法合乎养生之道呢?要靠智慧,主要是与自然相处的智慧,立身处世的智慧,以及生活过程中的智慧。《素问·阴阳应像大论》说:

智者察同,愚者察异;愚者不足,智者有余。有余则耳目聪明,身体轻强,老者复壮,壮者益治。是以圣人为无为之事,乐恬憺之能,从欲快志于虚无之守,故寿命无穷,与天地终,此圣人之治身也。

有智慧的人,通彻天地,洞达人世,能够体察和顺应天地、阴阳、人生之理,使真气有余,邪不伤身,所以能身体健康,寿命无穷。

欲达到“智”,关键还在于一个“明”字。曾国藩认为“智即是明也”。(《曾文正公全集·杂著》卷四),所以我们常说人要“明智”,养生贵在明智。

明智就是明白事理,明白天地之理,也就懂得如何顺应天地变化,懂得趋利避害;明白做人的道理,就懂得如何处世,懂得如何待人;明白自身的性格、身体、环境等特点,就懂得哪些事该干、能干,懂得哪些事适合自己,哪些事对自己有利。《素问·气交变大论》说:“夫道者,上知天文,下知地理,中知人事,可以长久。”智慧不是天生的,要通过学习增长。多学习知识,就会明白人与自然的关系,人的健康与疾病的关系。人生活在天地之间,有些事无法改变,要懂得顺应;有些事自己能够把握,要懂得掌控。明知对自己不利而为之,算不上明智。明知酒多了伤身体,还一个劲地喝,这不是明智者所为。

我们曾讲过仁者寿,现在又讲智者寿,也许有人要问:仁者与智者比,哪个更长寿呢?关于这个问题,很早就有人感兴趣,鲁哀公就曾经问孔子:“智者寿乎?仁者寿乎?”孔子是怎么回答的呢?他说:

“然。人有三死,而非其命也,行己自取也:夫寝处不时,饮食不节,逸劳过度者,疾共杀之;居下位而上干其君,嗜欲无厌而求不止者,刑共杀之;以少犯众,以弱侮强,愤怒不类,动不量力者,兵共杀之。此三者死非命也,人自取之。若夫智士仁人,将身有节,动静以义,喜怒以时,无害其性,虽得寿焉,不亦可乎?”(《孔子家语·五仪解》)

孔子没有明确回答这个问题,而是先指明了能够招致寿命损伤的三类原因,接着将仁者与智并列,认为都能长寿。他们长寿的“秘诀”是:“将身有节,动静以义,喜怒以时,无害其性。”

此外,孔子还说过:仁者不忧,智者不惑。(《论语·子罕》)

既不忧,又不惑,一定会长寿。

中国中医药报

每天吃香蕉 眼睛更明亮

近日,美国《农业与食品化学杂志》刊登一项新研究发现,每天吃一根香蕉可改善眼睛健康,减少眼部疾病,降低失明风险。

新研究中,澳大利亚昆士兰科技大学卡拉·L·莫蒂默博士及其研究小组对香蕉的护眼作用展开了研究。结果发现,香蕉中含有丰富的类胡萝卜素,可通过人体肝脏转化成维生素A,特别有益眼睛健康。早期研究发现,富含类胡萝卜素的食物还有助于预防癌症、心血管疾病和糖尿病等慢性疾病。

常喝薄荷茶 改善记忆力

英国心理学会诺丁汉年会上宣布的一项新研究发现,常喝薄荷茶可改善记忆力。

新研究中,英国诺森比亚大学研究员马克·莫斯博士及其研究小组将180名参试者随机分为三组,分别饮用薄荷茶、甘菊茶和热水。结果表明,与饮用甘菊茶或热水的两组参试者相比,饮用薄荷茶的参试者的长时记忆、工作记忆和警觉度都显著改善。与饮用薄荷茶或热水的参试者相比,饮用甘菊茶的参试者的记忆力和注意力都更缓慢。

莫斯博士表示,两种茶对情绪和认知产生完全不同的影响,薄荷茶对记忆力具有促进和唤起功效,而甘菊茶具有舒缓和镇静作用。此外,薄荷茶还能提神醒脑,有助改善消化不良,缓解咳嗽和咽喉痛等感冒症状,消除口臭。

中国妇女报

秋季喝茶能起到最佳养生效果

转眼今天就是秋分,代表着已经进入到真正的秋季时节,而此时天气干燥,气温下降,各种秋季疾病随之而来,因此,做好养生保健以增强体质显得十分重要。中国人大都爱喝茶,而秋天如果按照气候选择适合的茶进行养生,则可以起到不错的保健效果。

九月:初秋

这个时间段是夏季和秋季的过渡期,夜晚寒气稍至,白天酷暑未消,昼夜温差大,还会有“秋老虎”横行。白天以茶性凉而不寒的中期普洱生茶为宜,夜晚以茶性温和的柑普茶、青茶为佳。

十月:仲秋

进入十月,秋意渐浓,寒气渐至,天气渐凉,一场秋雨一场寒。这时候人们养生应以滋阴润燥为原则,茶性温和,滋味甜润,汤质醇厚能够温养肠胃的普洱熟茶就是不错的选择。喜欢花茶的人士还可以喝些时令的菊花茶,但肠胃虚弱、偏寒的人士要多加注意,最好是加之普洱熟茶调饮。

十一月:深秋

深秋时节已经临近寒冬,天气已经较为寒凉,所以此时饮茶应该以茶性温热的茶类为宜,红茶就是不错的选择,它茶性温热、茶香高扬清劲、茶汤香甜饱满,具有较好的驱寒暖胃功效。

如果是体质燥热容易上火的人士,可加入菊花等能清热降火、性质偏寒的花草茶,调和到性质温热红茶中饮用。如此既能降低菊花的寒性,又能中和红茶的热性。 健康网

秋季出行需备用的药物

所谓“病从口入”,秋季出游,我们在旅途中对饮食应格外重视,防止病菌有机可乘。那么旅游到底要注意哪些饮食安全问题?

旅行中的饮食卫生,重点要注意以下几个方面:

1、注意饮水卫生。一般来说,生水是不能饮用的,旅途饮水以开水和消毒净化过的自来水为最理想,其次是山泉和深井水,江、河、塘、湖水千万不能生饮。无合格水可饮时,可用瓜果代替水。

2、瓜果一定要洗净或去皮吃。吃瓜果一定要去皮。瓜果除了受农药污染外,在采摘与销售过程中也会受到病菌或寄生虫的污染。

3、慎重对待每一餐,饥不择食千万要不得。高中档的饮食店一般可放心去吃,大排档的可有选择性地吃,摊位或沿街摆卖(推车卖)的不要去吃。旅行中虽然饥肠辘辘的情况不少,但小摊小贩的食物不能去碰。如果饥不择食,则等于拿生命开玩笑。

4、学会鉴别饮食店卫生是否合格。合格的一般标准应是:有卫生许可证,有清洁的水源,有消毒设备,食品原料新鲜,无蚊蝇,有防尘设备,周围环境干净,收款人员不接触食品且钱票与食品保持相当距离。

需备用的一些药物

1、十滴水:对中暑、腹痛、腹泻有显著作用。

2、索密痛:具有解热、止痛、消炎功能,可用于发热、头痛或其它一般性疼痛,如牙痛等。

3、扑尔敏:能消除各种过敏症状,并有镇静及止吐作用,不但可用于各种过敏性疾病,荨麻疹、过敏性皮炎、虫咬皮炎,过敏性皮炎,还可用于晕车、晕船等。

4、保和丸:本药消食积和脾胃,对于饮食停滞引起的胸膈痞满,胀气吞酸,不思饮食有较好疗效。

5、紫药水:常用的消毒、杀菌的防腐剂,还有收敛、干燥创面的作用,可用于皮肤粘膜的感染。

6、碘酒:良好的外用杀菌消毒剂,一般皮肤红肿,毒虫咬伤,皮肤消毒皆可用之。

7、绷带:一切外伤可来包扎、止血和固定。

上述药物体积小,携带方便,于外出旅游大有益处。 生命时报

怎样炖出营养好喝的骨头汤

经常有人问我,怎样才能炖出一锅营养又美味的骨头汤,本期,我就跟大家分享一下经验。

1、冷水下锅。骨头下锅前,要先洗净,再焯水。焯水能去掉脏东西,去掉血沫,去掉大部分嘌呤。炖汤时要冷水下锅,冷水要一次加足,并慢慢地加温,大火煮开后改用小火熬制2小时,蛋白质才能够充分溶解到汤里,汤的味道会更鲜美。

2、找好搭档。炖骨头汤时搭配蔬菜,不仅增加营养,还能使其味道更好。比如莲藕有养胃滋阴、健脾益气的功效,和排骨一起煲汤能健脾开胃;玉米气味清香,跟排骨一起煲汤,有助增加食欲,减轻油腻感;海带含褐藻胶、海藻酸等物质,有助降压降脂,跟排骨一起煲汤,有助降低人体对饱和脂肪和胆固醇的吸收;冬瓜有润肺生津、清热利尿的功效,其中所含的丙二醇能有效抑制糖类转化为脂肪,非常适合跟排骨一起煲汤。

3、适量加醋。从营养获取角度考量,炖骨汤的时候,在水烧开后,可加适量的醋,因为醋能使骨头里的磷、钙溶解到汤里,增加汤的营养,利于肠胃吸收。

4、调料勿多。香辛料太多太杂可能会串味儿,影响了汤原有的鲜味,也会影响肉本来的口感。一般来说,根据自己的口味,配合2~4种调料就比较完美。

5、晚点放盐。盐放太早会使肉中的蛋白质凝固,不易溶解,也会使汤色发暗,浓度不够。盐放得晚并不会影响汤的味道,反而还能使肉质保持鲜嫩。所以最好在快出锅时再加盐。

健康网