

# 霜降过后易发胃病 七种食物能养胃

肠胃的好坏是身体健康的重要标志，因此我们要每时每刻都在养胃，尤其是霜降之后更要做好胃部的养护工作。老百姓常说，霜降多胃病，寒冷对胃的刺激较大，生活饮食不注意，可能会引发胃肠疾病或使胃病加重，因此，养胃尤其重要。那么养胃吃什么呢

## 专家教你如何养胃

徐文飞：牛肉营养丰富，富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁以及B族维生素，而且还有暖胃的作用，是秋冬季节补身体的佳品。萝卜和牛肉搭配，既能健脾暖胃，也有驱寒的作用。牛肉洗净切块，白萝卜去皮切块，加适量清水及胡椒、姜、葱等调料煮至牛肉熟烂，加少量盐再煮一会放入香菜即可。白萝卜有祛痰消食的作用，牛肉能补脾胃，一起煲汤是养胃的好选择。

马勇强：晚上休息不好的人往往肠胃功能都不太好，新鲜的山药中富含黏多糖以及帮助消化的物质，有利于胃肠对食物的消化吸收，还可帮助失眠者恢复胃肠功能。山药、红枣以及排骨一起炖汤喝，出锅前再加枸杞，不但对脾胃有益，也能润泽皮肤。另外，用山

药熬粥、榨汁饮用也不错，营养丰富，也能清心安神。

郝孟忠：感觉胃不舒服，我就泡点大麦茶喝，胃就感觉“暖和”多了。秋季腹泻的人比较多，也可以泡杯大麦茶缓解一下，而且还有预防腹泻的作用。另外，陈皮、山楂都有舒肝解郁、健胃消食的作用，但胃不好的人不适合吃山楂，建议泡点陈皮喝，陈皮性温，健脾养胃的效果也不错。

养胃吃什么？哪些食物可以养胃，养胃吃哪些食物。

## 养胃吃什么食物

胡萝卜。性味甘平，中医认为它“下气补中，利脾胃，润肠胃，安五脏，有健食之效”。丰富的胡萝卜素可转化成维生素A，能明目养神，增强抵抗力，防治呼吸道疾病。胡萝卜素属脂溶性，和肉一起炖最合适，味道也更好。

香菜。《本草纲目》中说，香菜“性味辛温香窜，内通心脾，外达四肢”，具有和胃调中的功效。由于香菜具有芳香的气味，辛香升散，能促进胃肠蠕动，具有开胃醒脾的作用，对调节人的消化功能大有好处。

土豆。生土豆外用具有消炎、消肿的功效，熟土豆食用后，具有益气强身、和胃调中、健脾胃



的作用。用土豆配蜂蜜进行食疗，对胃溃疡、胃炎等胃肠疾病有较好的作用。

山药。山药健脾胃、益肾气，可促进消化吸收，也有保护胃壁的功效，还能促进食欲，胃部长期不适导致食欲不振的患者可多吃。老人养生可以多吃山药，可以延年益寿。

桂圆。李时珍曾说过：“食品以荔枝为美，滋益则龙眼为良”。和荔枝性属湿热不同，桂圆能入药，有壮阳益气、温胃补脾等多种功效。

健康网

# 老年便秘应多吃温阳食物

由此可见，除了极少数以大便干燥、口臭、面赤、口渴、腹部胀满等实热证为主要表现的老年便秘患者外，其他老人都应该在日常饮食中适当减少（夏季炎热适当吃些有好处，不是不让吃是要适当吃）梨、香蕉、黄瓜、冬瓜、橙子、西瓜等寒凉性果蔬的摄入。（天下养生网）增加核桃仁、肉苁蓉、羊肉、羊肾、狗肉、韭菜等具有温阳作用的食物摄入量。

由于老人在脾胃阳虚的同时，还存在不同程度的气虚不足、津液亏虚，因此，患有便秘的老年朋友在饮食方面还应当适当增加山药、玉米、粳米、糯米、红枣、蜂蜜、桑葚、黑芝麻、松子等具有益气养血、润肠通便作用食物的摄入量。（天下养生网）同时做到忌烟、酒、浓茶、辣椒、芥末、胡椒等。

## 日常调理才是根本之道

老年人便秘与肠功能衰退、蠕动功能减低有密切关系，对于这种便秘，千万不能依赖泻药，贪图“一时之快”的后果，可能是形成恶性循环，导致肠蠕动无力、肠道更

加干燥。

因此，老年便秘患者应从生活上进行综合调理，（天下养生网）除了进行饮食调养外，还应注意以下几点：

第一，养成主动喝水的习惯；

第二，在病情和体力允许的情况下，根据健康状况，做一些力所能及的活动，如散步、太极拳、体操等；

第三，养成定时排便的习惯，不论有无便意，都要按时排便；

第四，采用按摩法来解除便秘：双手重叠，用力均匀，自右下腹开始绕脐顺时针按摩100下，逆时针100下，每日3次。

便秘的老年人排便时，若突然用力，还会因腹压增高、精神紧张使机体出现应激反应，引起心肌暂时缺血，导致心律失常或心肌梗死，甚至猝死。因此，老年人必须重视便秘，一旦得了便秘，要及时治疗。以免由此引发各种意外。

健康网

# 芦笋的价值 能抗癌防癌

这个芦笋真的是一种比较不错的食材，这种食材中有着非常丰富的营养物质。所以其营养价值是比较高的。那么，今天就来为大家详细的介绍一下这个芦笋的营养价值以及这个芦笋的挑选方法，赶紧来看看吧。

## 芦笋的营养价值

芦笋的营养价值高，每1千克鲜芦笋中，含蛋白质25克，脂肪2克，碳水化合物50克，粗纤维7克，钙220毫克，磷620毫克，钠20毫克，镁200毫克，钾2.78克，铁10毫克，铜0.4毫克。

维生素A900毫克，维生素C330毫克，维生素B11.8，维生素B20.2，烟酸15毫克，泛酸6.2毫克，维生素B61.5毫克，叶酸1.09毫克，可放出热量109.2千焦耳。芦笋以嫩茎供食用，质地鲜嫩，风味鲜美，柔嫩可口。

除了能佐餐、增食欲、助消化、补充维生素和矿物质外，还含有较多的天门冬酰胺、天门冬氨酸及其他多种甾体皂甙物质，对心血管病、水肿、膀胱等疾病均有疗效。

天门冬酰胺酶是治疗白血病的药物。因而，芦笋已成为保健蔬菜之一，这是它能在世界上大面积种植，畅销不衰的重要原因。

同时芦笋所含多种维生素和微量元素的质量优于普通蔬菜。

营养学家和素食界人士均认为它是健康食品和全面的抗癌食品。

用芦笋治淋巴腺癌、膀胱癌、肺癌肾结石和皮肤癌有极好的疗效。

对其它癌症、白血病等，也有很好效果。芦笋所含蛋白质、碳水化合物、多种维生素和微量元素的质量均优于普通蔬菜，而热量含量较低。

芦笋中含油适量的维生素B1、维生素B2、维生素B3，绿色的主茎比白色的含有更多的维生素A，有限钠饮食的人应该避免用罐装芦笋。因其含有大量的钠。

芦笋中还含有较多的天门冬酰胺、天门冬氨酸及其他多种甾体皂甙物质。天门冬酰胺酶是治疗白血病的药物。

健康网

# 不穿秋裤易患骨关节炎?

## 不穿秋裤易患骨关节炎?

这个传言说：“天冷了就要穿秋裤，否则容易得关节炎”。

那么不穿秋裤真的会导致关节炎吗?

北京大学第三医院骨科副主任田华说，年龄、性别、肥胖、过度的负重锻炼、遗传易感等，都会导致下肢骨关节炎的发生和病情的加重，骨关节炎病人也表现对寒冷更为敏感。

“但事实上，寒冷、受寒和骨关节炎的发病并没有直接关系，在我国东北、华南等4个区域做的调查发现，寒冷地区人们骨关节炎的发病率并不比其他地区高，而穿不穿秋裤和患骨关节炎也没有必然的联

系，但如果患了骨关节炎，不注意适当保暖和及时添加衣物，就会导致疼痛加重和病情加重。”

寒冷为什么让骨关节炎患者感到疼痛呢?田华解释说，由于温度降低，皮肤血管收缩，导致血液循环变差，因此原本会被血液带走的炎症因子会在关节局部聚集，从而产生疼痛。

## 如何正确穿秋裤?

秋裤经常被年轻人拒绝，很大程度是因为它“不够美观”，所以，有些年轻人会选择一个“折中”方法——选择紧身秋裤。

中国疾控中心慢病中心王临虹教授表示，紧身秋裤虽会增加局部温度，但因不透气，很容易增加患妇

科感染的风险，而如果选择防治静脉曲张的袜子来充当秋裤，因其会紧紧“捆”在腿上，导致血液循环不畅，肢体和皮肤表面的血液循环减慢，造成人更冷，严重时还容易冻伤，甚至可能出现冻疮、寒冷性脂膜炎等问题。

## 秋裤最好选择全棉材质 宽松款式

专家表示，冬季穿着袖口、袜子太紧，也容易引起冻疮。秋裤最好选择全棉材质、较宽松的。其蓬松的棉絮可固定大量空气，使之不易对流，在体表形成较厚的温暖气层，减少体热散失，人也觉得暖和。且全棉秋裤吸汗、透气性好，也不至于出汗后太过潮湿，降低舒适度或引起皮肤问题。

健康网

# 秋冬进补看对这六种“参”

秋冬进补是百姓们顺应时令，调理身体的好传统，但秋冬进补也要得法，不得法则可能南辕北辙，下面小编为你推荐几种适合秋冬进补的食物，希望能帮助你。

## 秋冬进补吃什么好

1、人参。人参为五加科植物人参的干燥根。味甘微苦、性温，是“补气之圣药，活人之灵苗”。

中医认为，人参性较平和，不温不燥，既可补气，又可生津，适用于扶正祛邪，增强体质和抗病能力。总的来说，人参有大补元气、补脾益肺、生津益血、安神增智之功效。

2、党参。党参味甘性平，入脾、肺经，为补气养血之佳品，具有补中益气，健脾益肺之功效。

它适用于体质虚弱，气血不足，以及病后产后体虚者，表现为脾胃气虚，面色萎黄，头晕心悸，四肢乏力，食少便溏，肺气不足，气短，虚喘咳嗽，易于感冒等人群服用。

3、沙参。沙参有补而不燥的



特点。沙参属补虚药，味甘，善补五脏之阴，尤其擅长补益肺、胃之阴。中医认为，沙参味甘、性微寒，入肺、胃经，有养阴润肺，益胃生津之功。沙参适用于阴虚肺燥或热伤肺阴所致的干咳痰少，咽喉干燥等症及温热病热伤胃阴或久病阴虚津亏所致的口干咽燥，舌红少苔，大便干结等证。

秋冬进补吃什么好 哪些食物适合秋冬进补 人参适合秋冬进补吗

4、西洋参。西洋参亦称“花旗参”，原产于美国和加拿大，自上个世纪七十年代起我国开始引种，目前我国为第三大西洋参生产国。

中医认为，西洋参味甘、微苦，性寒，归肺、心、肾经，具有补气、养阴，清热生津的功效。《本草备要》载：“西洋参苦甘凉，味厚气薄，补肺降火，生津液，除烦倦，虚而有火者相宜”。西洋参对气虚而阴津耗伤有热者最适宜，主治阴虚

发热、咳嗽、咯血、虚火牙痛、口渴津少等症。

5、丹参。丹参是活血祛瘀的良药，药用历史悠久，与心脑血管关系密切，用丹参做成的制剂特别多，常见的有丹参滴丸、复方丹参片等。中医认为，丹参味苦、微寒，归心、包、肝经。具有活血祛瘀、通经止痛、凉血消痈、清心除烦、养血安神之功效。丹参适用于胸痹心痛、脘腹胁痛、癥瘕积聚、热痹疼痛、心烦不眠、月经不调、痛经闭经、产后瘀滞腹痛、疮疡肿毒及跌打损伤等症。

6、太子参。太子参为石竹科植物孩儿参的干燥根茎，又名孩儿参、童参、四叶参、四叶菜、米参等。

《本草从新》谓其：“大补元气，虽其细如参条，短茎苦，微有芦纹，其细力不下人参”。中医认为，太子参味甘、微苦，性平，入心、脾、肺经，具有益气健脾、生津润肺的功效，用于脾虚体倦、食欲不振、病后虚弱、气阴不足、自汗口渴、肺燥干咳嗽等症。

健康网

# 提高免疫力的四个方法

身体能否抵御疾病的侵袭，取决于免疫系统的强壮程度下面给出了简单提高免疫力的四个办法，帮你把疾病挡在门外。

## 提高免疫力的四个方法

1、充足睡眠。研究表明，长期通宵熬夜会严重破坏人体免疫系统，从而更容易感染病毒。

熬夜会消耗机体肌肉组织，现代人熬夜多为久坐工作，又会导致脂肪堆积，这种体内营养成分的改变，在短期内不易被发现，长此以往会降低人体免疫力。

专家介绍，在传染病高发或季节交替时，易出现因工作压力大、睡眠不足而导致的荨麻疹、带状疱疹等与免疫力下降相关的疾病。

充足的睡眠要保证醒来时体力恢复、精力充沛，一般成人每天睡眠时间在7~8小时，老人也不能低于6小时。

2、享受下午茶时光。下午3、

4点后，人体精力开始衰退，此时，喝杯下午茶或咖啡、吃些点心不仅能补充热量，提高工作和学习效率，还能缓解连续工作后的疲劳，通过自我调节，保持自身免疫系统健康。

此外，老人消化吸收功能差，易有饱腹感，增加下午茶，少吃多餐还能满足体内营养所需。

多项研究均表明，茶叶中的化学物质烷基胺能够加强免疫系统抵御感染的能力。如茉莉花茶富含抗氧化剂，有助于提高免疫力；薄荷茶提神醒脑，改善消化不良等。下午茶还可以搭配坚果、水果等小零食。

3、每周坚持锻炼。美国国家医学图书馆一项报告显示，运动能够帮助“冲洗”肺部细菌，还能使白细胞流通更迅速，提高免疫系统检测疾病能力。

日常活动和体育锻炼都能够增加人体肌肉量，维持营养状况。

现代人工作压力大，但在身体基础状况正常的情况下保证每周五

天，每次30分钟~60分钟的运动量即可。

步行6000步以上、骑车、打羽毛球、游泳、瑜伽等都是增加每日运动量的不错选择。

老人运动能力和身体耐受性差，爬山、自行车等容易伤害骨关节，造成膝盖损伤。

因此，不妨多增加抗阻运动，提高体内肌肉组织含量，如椭圆机、拉力器、弹力绳等对抗自身重力的运动。

如何提高免疫力 提高免疫力吃什么 免疫力怎么提高好

4、多晒太阳。美国耶鲁大学医学院的一项研究发现，常晒太阳有助于降低流感病毒及其他常见呼吸道疾病的危害。

研究者认为，保持体内高水平维生素D，就可以更好地预防嗓子痛、普通感冒和鼻塞等问题。与更少晒太阳的人相比，生活在阳光充足地区的人更少感染流感病毒。

## 吃什么提高免疫力

1、蘑菇。促进白血球抗感染。长久以来，人们就把蘑菇当作提高免疫力的食物。现在，研究人员找到了这样做的理由：吃蘑菇可以促进白血球的产生和活动，让它们更具防范性。

2、螺旋藻。蛋白质含量高达60%—70%，含有丰富的胡萝卜素、维生素E、维生素C，可纠正酸性体质，从而提高人体免疫力。

3、麦麸。麦麸含有镁、锌、碘等增强免疫力的物质，每日摄取适量麦麸能够使身体减少雌二醇的产生。雌二醇是一种可能会引起癌症的雌激素)。食用时要注意，须将麦麸掺入谷物和烘烤食品中。

4、大蒜。大蒜素抗感染和细菌。英国研究人员实验结果表明，食用大蒜可让感冒发生几率降低2/3。经常咀嚼大蒜的人患结肠癌和胃癌的几率也会大大降低。因此，建议每天生吃两瓣蒜，并在烹饪菜肴时加入一些大蒜末。

健康网



秋冬天气干燥，易伤津液，而女性乃阴柔之体，以血为本，最易损伤体内阴津液，令肌肤干燥、面色无华，麦冬炖甲鱼汤非常适合在这个时节饮用。

值得注意的是，凡脾胃虚寒泄泻、胃有痰饮湿浊以及外感风寒咳嗽者，均不宜食用过多麦冬。此外，麦冬不能与木耳、鲫鱼同食。

## 麦冬炖甲鱼

材料：麦冬15克，枸杞10克，玉竹10克，甲鱼(鳖)250克，白酒两小匙，盐一小匙。

做法：将甲鱼宰杀洗净，热水余烫，捞出切

块，与药材一起放入炖盅，炖煮1.5小时，加入盐和白酒，再炖片刻即可食用。

麦冬养阴生津；枸杞滋补肝肾，以明目乌发见长；玉竹性寒，能润泽肤色；甲鱼营养丰富，有滋阴、清热、凉血之效。此汤具有养阴生津、滋补肝肾、明目乌发、美白祛斑、润泽肌肤的功效，非常适合皮肤干燥的人饮用，特别是女性。

选材要点：浙麦冬(又名杭麦冬、笈麦冬)，品质最优，为地道药材。麦冬以个大、肥壮、半透明、质柔、色黄白、有香气、嚼之发黏、干燥无须根为佳。

养生网