

立秋养生“收”字当先

立秋是进入秋季的初始,《管子》中记载:“秋者阴气始下,故万物收。”此乃古人对四时调摄之宗旨,告诫人们,养生保健要顺应四时。山东省济宁市中医院主任医师骆彤介绍,整个自然界的变化是循序渐进的过程,立秋的气候是由热转凉的交接节气,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期,顺应四时养生要遵循春生夏长秋收冬藏的自然规律。因此立秋后养生,凡精神情志、饮食起居、运动锻炼等方面皆以养“收”为原则。

初秋养阴为上

初秋时节由于肺部易受到燥气的侵袭,会造成体内津液的损伤。应按照四时的变化规律而养护阴气,使得阳气有所收敛而不至于散失。饮食应以“少辛多酸”为原则,选择口味清淡、润肺养血的食物,以养护阴气。少食葱、姜、辣椒等辛味之品,多食酸味水果、芝麻、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳制品等润肺食物。年长、脾胃虚弱的人,多喝粥,可食用药膳,如橄榄杨梅汤、生地粥、枇杷藕百合羹等以宜胃生津,滋阴润肺。

正确起居除秋乏

秋乏是人体由于夏季过度消耗,进入秋季后为了适应季节变化而进行的

自我修整,是一种保护性的反应。可以通过逐渐适应和调节来消除。为了补充夏天消耗的能量,此时要适时摄取营养,同时通过适当的运动来顺应气候的变化,增强身体的适应能力。关键在于保持规律的作息。最好晚上10点前入睡,早睡早起,中午养成午休习惯,从而让秋乏得以缓解。

宁心养神防心烦

进入秋天,气候干燥,容易导致人们情绪焦躁,应宁心养神、保持平和的心态,避免心烦。可以通过练习静坐、闭目养神等方式来调节气息、消除焦躁、养护心气,让身体更好地适应干燥的秋季,尤其对于老年人来说,静心凝神、强身健体尤为重要,可以适当饮用酸枣仁茶、柏子仁茶等养心祛燥、宁心安神的药茶,食用补阴祛燥的食物,让身体更快地适应秋天的天气。

适量运动忌大汗

立秋后天气逐渐转凉,十分适合户外运动。散步、慢跑、打太极或者爬山等运动项目都十分适合在秋天进行。入秋后,人体顺应四时变化,阳经阳气都逐渐收敛内养,身体的柔韧性和四肢的伸展度都不如夏季,秋季容易出现秋乏等



现象,所以秋季运动不宜太激烈,最好慢慢地增加运动量,避免大量消耗氧气,切记大汗淋漓,最好的锻炼效果就是感觉轻松舒服。锻炼同时,要注意补充水分。

按摩药茶防疾病

立秋之后,人们容易出现口干舌燥、喉咙肿痛、鼻出血、便秘等症状。其养生的重点是滋阴润燥。骆彤提醒大

家,入秋后可采取中医穴位按摩和中药代茶饮来预防保健。补肺润脾、健脾胃的主要穴位有膻中、天突、中脘、足三里、气海和承浆等穴位,每天揉按,可以起到预防保健的作用。另外,可以多喝养生药茶,如姜枣陈皮茶能驱寒、五味冰糖茶养心安神、参梅饮润口燥、菊花橄榄茶散胃火等等,都能防止秋燥引发各种疾病。

中国医药报

及食物摄入量。测量评估参与者的体重、腰围和血压,以及采集的血液样本。

结果显示,平均每晚睡眠6小时的人群比睡眠9小时的人群腰围多3厘米,同时,较短的睡眠时间会降低血液“优质”胆固醇指数。之前研究表明,“优质”胆固醇有助于预防心脏病等疾病。

北京日报

量相当于每天喝8杯绿茶),第二组服用安慰剂,第三组人员前6天服用安慰剂,最后一天服用绿茶提取物,然后让他们运动,并测定其血液中脂肪氧化的数据,结果发现,他们的脂肪氧化并没有发现变化。2012年的荟萃分析发现,喝茶对于成年人的体重并没有显著影响,也没有减肥的效果。实际上,能够帮助你分解脂肪的方法最有效的只有一种——运动。如果真的想减掉油脂,还是赶紧调节饮食,同时抓紧时间多运动。

问:喝茶能排毒吗?

“排毒”本身就是一个营销忽悠概念。实际上,我们人体的皮肤、呼吸系统、消化系统就构建了身体的防线,把许多有毒有害的物质挡住,防止它们进入体内。而免疫系统则能识别侵入人体内的外来物质,并把它们消除。肝脏和肾脏则是过滤系统,把进入血液和人体代谢产生的废物滤掉。

因此,所有的排毒饮食其实是既没有必要,且是无用的,甚至还可能有损。实际上,近年来我们听说了大量的排毒饮食,但都是没有健康益处的炒作。对于特定病症的人群,排毒饮食不仅没有好处,反而可能有害。

总之,专家提醒,对于希望调节身体状态,以便应付繁忙工作的人来说,应尽快实现均衡饮食和规律作息,并适当运动。能将希望寄托在一杯所谓的清肠排毒茶中。

中国医药报

该研究主要是希望了解两种食物是否会缓解潮热、阴道干燥和夜间盗汗等绝经期症状,结果其中一种名为植物雌激素的植物来源小分子被发现有明显的效果。这种植物雌激素分子常被发现存在于大豆这样的植物中,能够减轻潮热和阴道干燥的症状,但是并不能减缓夜间盗汗。对此,研究人员的一种解释是,这种植物雌激素与人类的雌激素结构类似,而绝经后女性体内雌激素水平明显下降。

此外,存在于植物大黄中的ERr731和松树皮里面的碧萝芷都对潮热有缓解效果。但是作者也指出,关于ERr731和碧萝芷的确切功效,还没有得到更多的研究证实,因此需要谨慎看待。同时作者提到,中草药中的黑升麻和当归似乎对于绝经综合征的效果不显著。值得注意的是,现在可以确定有一种植物提取物会导致潮热盗汗——2012年一个11岁的小女孩因长期服用锯棕榈的提取物,出现了类似绝经综合征的潮热盗汗症状。

早期针对绝经综合征的治疗方法都是以激素替代疗法为主。然而,科学家逐渐发现,激素疗法本身也会带来一些风险。因此,人们开始寻求其他方法,比如基于植物提取物的膳食补充剂等,可能风险更小。很多人会病急乱投医,胡乱寻找所谓的偏方,因而确定哪些草本植物对绝经综合征有益显得很紧迫。研究者建议,在服食前还是需要尽量寻求医生的意见,不能随便使用看似安全的草本植物、营养保健品或者膳食补充剂。因为这些产品中可能有些未知的或者未标注出来的活性成分,会对人体健康带来未知的风险。

中国医药报

立秋养生:防湿健脾

立秋是24节气中的第13个节气,每到立秋节气,气温开始下降,天气逐渐凉爽,古有谚语说:“立秋之日凉风至”。在此气候条件下,人们应该如何养生?

立秋易发“暑湿”类疾病

立秋意味着天气开始进入秋季,夏日暑气尚未全消,湿气仍旧偏盛,此时人们的身体常常处于暑湿郁遏肌表的状态,多发与暑湿相关性较大的关节炎、胃病、腹泻、皮肤病、气管炎、泌尿系感染等疾病。

中国中医科学院广安门医院老年病科主任医师杨戈称,暑湿是暑兼湿邪所致,初起身热、头痛身重、口渴、脘痞等卫分暑湿郁遏肌表的证候表现多见。夏日往往因为贪凉饮冷已经伤及脾胃,入秋湿气加重更易伤脾,故而稍有不慎即多发胃病、泄泻;内湿流注关节合于外湿侵犯,故多发关节炎;暑湿侵袭肌肤即发湿疹等皮肤病;湿热下注即易发生尿路感染。所以立秋时节,老年人口

外运动时尤其应该注意避免“秋老虎”为害,饮食上增加健脾利湿之品。

立秋“贴秋膘”应忌过燥过腻食物

立秋是由热转凉的交接节气,也是人体之气由阳盛逐渐转变为阴盛的开端。“春夏养阳,秋冬养阴”,立秋是人体最适宜“贴秋膘”进补的时候,但是不能“乱补”。

杨戈称,秋季燥邪当令,肺为娇脏,与秋季燥气相通,容易感受燥之邪。许多慢性呼吸道疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重。所以,秋令饮食养生应忌过燥的食物,少吃辣椒、葱、姜、蒜及煎炸类等辛辣燥烈的食物,多吃胡萝卜、豆浆、柑橘、甘蔗、萝卜、银耳等润肺清肺的食物。同时每至立秋,受“贴秋膘”等习俗的影响,人们往往放纵食欲、大吃大喝,这样容易导致脾胃受伤,加重“湿气类”疾病。杨戈认为,此时人们应当吃些促进脾胃功能恢复的食物,如芡实、山药等。

北京晚报

食疗助你赶走“秋乏”

有道是:“春困秋乏”。随着秋季来临,“秋乏”的现象在很多老年人中很普遍,那么,为什么会出现这种现象呢?

因为,在炎热的夏天,人的身体大量出汗造成了水盐代谢失调,肠胃功能减弱,心血管系统的负担加重,人的身体处于过度消耗阶段。夏去秋来,气候由炎热变得凉爽宜人,人体出汗也明显减少,人的机体进入到了一个月期性的休整阶段,水盐代谢开始恢复平衡,人的心血管系统的负担也得到缓解,消化功能也日渐正常,然而此时人们的身体却有一种说不出的疲惫感,这就是人们常说的“秋乏”。其实这是不同季节人体的自然生理反应。经过一段时间的调整,秋乏现象会自然而然地消除。

其实可以通过合理饮食也有助于赶走“秋乏”,包括以下五点:

1、补充蛋白质。“秋乏”与蛋白质缺少、体内环境偏酸和维生素摄入不足有关。增加蛋白质的摄入,进食鱼类、鸡肉、鸡蛋、猪肝、牛奶、花生、豆制品等,可以防止“秋乏”。

中国医药报

养生妙招笑中藏

笔者虽然年近古稀,但仍身板硬朗。我的养生之道就是:不觅仙方觅乐方,养生妙招笑中藏。

企盼健康,希冀长寿,凡人皆有此愿。为此,有人坚持锻炼身体,有人讲究饮食营养,有人则不惜高价买补品进补。但是不少人在锻炼、营养、进补的同时,忘记“服用”心理养生保健的良药——处世乐观,笑口常开。

大家都知道,《三国演义》中有“诸葛亮三气周瑜”的故事。诸葛亮深知周瑜有气量狭窄的弱点,便以气“杀”之:巧夺南郡城,一气周瑜;赔了夫人又折兵,二气周瑜;荆州周瑜失利,三气周瑜。一连“三气”,周瑜怒发冲冠,仰天长叹,气绝身亡。

中医认为,人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情。七情过度,皆可致病,而其中“怒”尤为甚。当人处于愤怒状态时,不畅之气可致体内各器官发生一系列生理变化:心率加快、呼吸急促、血压升高、食欲不振、消化不良,久而久之,必将导致生理功能紊乱,严重影响身心健康。

笑是生命之花,笑是养生之道,笑也是健康长寿的秘诀。笑对人体有十大好处:1.笑能增加肺的呼吸量,清洁呼

吸道,使呼吸道畅通无阻。2.笑能强心健脑,使大脑皮层兴奋,脑部功能增强。3.笑能防治疾病,缓解紧张情绪,使内心忧虑和压力得到宣泄,使人体免疫力提高,从而增强防治疾病的功能。4.笑能促进消化,使人保持旺盛的食欲。5.笑能增强性功能,生殖功能可以保持到高龄。6.笑有助美容,笑能释放一种激素,使面部容光焕发、眼睛明亮、表情动人,所以有“笑是美容剂”之说。7.笑能抗癌,笑可以催唤患者心理感觉转向良好,摆脱恐惧,这可是患者花钱也买不到的一种灵丹妙药。8.笑能使人更加自信,人到老年,可使你战胜疾病,克服伤痛,减缓衰老,让你充满对生命的自信而延年益。9.笑能驱散愁闷,笑能使人乐而忘忧,驱散焦虑、烦躁、苦恼等不良情绪,使人开朗,精神振奋,增加生活的快乐,从而达到延年益寿的效果。10.笑能使人对往日的不幸变得淡漠,从而产生对美好未来的向往。

人生旅途中,不可能事事如愿,处处称心,因此,这就要求我们,以乐观的态度处事,要善于制怒、息怒,变怒为笑,使自己的心境舒畅。为了你的健康长寿,请君笑口常开,永葆青春。

中国医药报

清热润燥 丝瓜竹笙鱼腐汤



主要功效:清热润燥

推荐人群:暑热未减,秋燥已袭

材料:有棱丝瓜1条、竹笙20克、新鲜芡实250克、小南瓜1个、鱼腐200克、生姜数片(3~4人量)。

烹调方法:有棱丝瓜洗净、去皮(皮别切,用煲汤袋装起),瓜肉切滚刀块,竹笙洗净浸泡、切段,新鲜芡实洗净,小南瓜洗净去皮切块,鱼腐洗净对半切开,生姜切片。在汤煲中加清水1200毫升,大火煮开后放入所有材料。煮开后转中火,约滚30分钟,加盐调味,拿出丝瓜皮即可。

汤品点评:

这是粤菜馆中常见的一道菜。丝瓜

味甘性凉,夏秋季节吃最合时令,此时的丝瓜口感清嫩可口,也能起到一定的清热凉血之效。夏季时人容易出现各种“上火”症状,如青春痘爆发,大便干结等,若用过于寒凉之物清热,恐有部分人身体受不了,后继就会出现口淡、胃口差等脾胃阳气虚损症状,所以此时选用凉而不过的丝瓜。丝瓜皮清热通络、利尿解暑,也是一味好药材。另外还选用了新鲜芡实,其能让汤水稍显黏稠,并呈淡淡的白色,有米香味。芡实补脾益肾,为夏秋季节平补的好食材。南瓜、竹笙、鱼腐则令汤水清润不腻,喝后口咽部的干燥感即刻消失。

广州日报

睡眠不足腰围增大

据国外媒体报道,科学家最新一项研究表明,睡眠不足会增大人们的腰围。研究报告作者、英国利兹大学劳拉·哈迪博士说:“不同人群所需要的睡眠时

间不同,对于大多数成年人而言,当前最佳睡眠时间是7~9个小时。”

研究人员并未考虑为什么睡眠不足会导致体重增加,然而之前研究表

明,睡眠不足会促进释放过量的胃饥饿素,这与人们的食欲有关。

研究人员对1615名成年人进行了分析,统计了参与者每天的睡眠时间,以

喝茶能否清肠排毒



么样呢?2002年,在法国的一项有关中等肥胖个体的初步研究中,受试者服用特制的绿茶提取物(AR25)12周后,平均体重下降4.6%,腰围下降4.5%。该试验中每日绿茶提取物剂量可为人体提供270毫克EGCG和150毫克咖啡因,相当于每天6~7杯绿茶。但随后又有研究发现,即使每天喝10杯绿茶,实验对象的体重指数也没有变化。而且实际情况是,一般人根本不会每天喝很多绿茶。正因如此,2009年一项研究对以前的试验进行

荟萃分析,结果发现,茶叶中的抗氧化物质儿茶素、EGCG和咖啡因混合物并不能帮助减肥。

问:喝茶可以分解脂肪?

其实,人体内的脂肪不会因为喝茶而减少,喝茶加速分解脂肪并没有临床依据,没有任何一种食物能够替你燃烧脂肪。

2013年,英国研究人员对31名成年男性进行了研究,研究人员将这些入分成3组进行观察实验,其中第一组服用绿茶提取物(绿茶提取物的

豆,能给人类带来如此益处

越来越多的科研工作者开始进行草本植物与健康相关的研究,而且很多植物提取物也逐渐被发现具有很好的药用价值。大豆在我国饮食结构中占有重要地位,栽培历史长达5000年。豆类食物富含蛋白质、植物固醇、维生素以及无机盐,营养价值可观,且易于消化。关于豆类及豆制品的科学研究越来越多。近期研究发现,豆类及豆制品能给人体带来更多好处。

豆类食物能降低患糖尿病风险

近期发表于《临床营养》(Clinical Nutrition)杂志的一篇综述显示,摄入豆类食物能够显著降低患2型糖尿病的风险。

研究人员纳入无2型糖尿病的3349名参与人员,中位随访时间为4.3年。通过采用Cox回归模型,研究人员分析了2型糖尿病的发病率与豆类的平均摄入量之间的关联。豆类包括小扁豆、鹰嘴豆、干豆和新鲜豌豆。研究表明,那些摄入豆类食物较多的人比那些较少食用豆类的人患2型糖尿病的几率降低了35%。在所有被研究的豆类食物中,扁豆与2型糖尿病风险减低的相关性最强。

豆制品能降低乳腺癌死亡风险

发表于《癌症》(Cancer)杂志的最新研究表明,多摄取豆制品,乳腺癌死亡率下降21%。

此项研究评估异黄酮摄入量与乳腺癌死亡率之间的关系,平均随访时间9年。研究结果表明,与摄取最少异黄酮者相比,摄取最多异黄酮的乳腺癌患者死亡几率较低——相比于食用

豆制品少的患者,补充异黄酮的乳腺癌患者死亡率降低了21%,尤其是雌激素受体阴性患者与没有接受抗雌激素治疗的患者尤为显著。

虽然现有的研究并不能揭示豆制品提高癌症患者生存率的对子机制,但总而言之,食用豆制品对人体的健康有益。

豆制品可降低孕期抑郁症风险

最新科研发现,多吃豆腐、纳豆等豆制品可降低孕妇孕期患抑郁症的风险。大豆中含有的异黄酮具有类似雌激素的作用,可能具有抑制抑郁症的效果。该研究成果发表在欧洲临床营养学杂志》(European Journal of Nutrition)上。

来自东京大学的研究人员分析了1745名参与者的精神健康状况和日常生活中豆腐、纳豆、酱油等豆制品的摄入水平之间的关系。结果显示,摄取豆制品越多的孕妇,患抑郁症的比例就越低。豆制品摄入量最多与最少组相比,患抑郁症的比例要低37%。

早期摄入大豆蛋白骨骼更健康

近日发表于《美国实验生物学会联合会期刊》(FASEB J)上的一项研究表明,生命早期摄入大量的大豆蛋白对成人骨丧失具有保护作用。

研究人员通过雌性幼鼠建立模型。一组大鼠喂养大豆分离蛋白饮食30天(从出生后24天~55天),后切换到普通标准的啮齿动物饮食,直到6个月;然后对大鼠行卵巢切除术以模拟绝经后骨丧失风险,确定骨质流失量。第二组大鼠整个过程中喂以