

秋天食养 多喝水吃柔润食物

每静坐1小时 静脉血栓形成风险增加10%

不过,一场秋雨一场凉,这个时节,自然界阳气开始收敛,人体阳气也随之开始逐渐收敛。中医专家提醒,进入深秋,燥气上升,顺应自然界的变化规律,眼下应适当多吃些防燥护阴的食物。

秋燥易伤津亏阴

秋天燥气上升,仔细观察你自己或身边的亲友,不少人都有鼻干咽燥、皮肤干涩、口渴欲饮,甚至干咳少痰、大便凝结的症状,中医称之为“秋燥”。

“这个时节,如果能在饮食上科学调配、顺应自然界变化的规律,可助远离秋燥的困扰。”广州中医药大学第一附属医院副主任医师陈忠练支招,眼下饮食调理要以防燥护阴为原则,少用椒、葱、韭、蒜,多吃芝麻、糯米、粳米、甘蔗、菠萝、乳品等柔润食物。如果胃口差又咳嗽的人,可吃些山药、白果、核桃、杏仁、茯苓等健脾益肺的食材;气短易感冒的人可选用太子参、黄芪等补气扶正之食材;口干明显,干咳无痰者可选麦冬、天冬、玉竹、大枣等甘润的食材。

另外,他建议这个时节应适当多喝水补津液。除了多喝开水、淡茶、豆浆等饮料外,保

持居住环境的湿度也是润燥的重要环节。最简单的办法就是早晚多往地上洒点水、用湿拖把擦地等。

结合秋季的时令特点,陈忠练推荐了以下4种应节的养生食材和6道当季养生汤,感兴趣的街坊不妨试试看。

梨、银耳、芡实、百合

梨有“百果之宗”之称,是秋季的保健佳品。将梨洗净,切碎捣烂取汁液,小火熬稠,加入蜂蜜混匀熬开,冷却后即是“秋梨膏”,有良好的养阴生津、润肺止咳等功效,秋季常食尤佳。

银耳有补胃、生津、润肺、健脑等效用。可用水泡发后,加冰糖炖服,适用于心烦失眠、口干咽燥、干咳少痰等症,秋天常食能增加食欲。

药食兼备的芡实富含蛋白质及碳水化合物等营养成分,用来煮粥有滋阴开胃、生津止渴等功效,尤其适合久病不愈的肺、脾、肾虚致虚喘的人食用。

百合具有养阴清热、润肺止咳等功效,与大米同煮,温火熬到烂熟,加入适量白糖服食,对咽痒、干咳无痰等症有良效。

六款当季养生汤水

1. 海参杞参汤
配方:辽参1条,枸杞子20克,西洋参5克,红枣3枚,瘦肉1



两,隔水炖服。
功效:滋阴补肾,通肠润燥,补气提神,解秋乏。

2、鲜鲍石斛汤

配方:鲜鲍2个(带壳),石斛5克,红枣6枚,猪腱肉适量。

功效:滋阴润燥,养肝明目。

3、双莲百合枇杷汤

配方:鲜莲藕1斤,莲子30克,百合30克,枇杷叶20克,排骨适量(以莲藕作主料煲汤)。

功效:健脾养肺,润肺止咳,宁心安神。

4、山药白果猪肚汤

配方:山药(鲜品)半斤,白果30克,陈皮10克,猪肚1个。

功效:健脾胃,补虚损,适合脾胃虚弱的人群食用。

5、粉葛苡仁鲫鱼汤

配方:鲜粉葛(葛根)半斤,苡仁30克,陈皮10克,排骨3两,白鲫鱼1斤。

功效:滋阴润燥,补脾益肺。

6、竹蔗茅根马蹄汤

配方:竹蔗半斤,新鲜茅根2两,马蹄半斤(去皮)煮水代茶饮。

功效:滋阴润燥。

广州日报

寒露养生之饮食

多吃山药、萝卜等“根”菜

南京市中西医结合医院治未病中心副主任医师夏公旭介绍说,寒露节气养生保健不妨多吃些山药、萝卜等“根”菜。

山药既是中药,也是美食,是大家熟悉的滋补珍品。研究证明,山药中的B族维生素的含量是大米的数倍,矿物质中钾含量极其丰富。此外,山药对于糖尿病有辅助疗效,除了易产生饱腹感,有利于控制食量外,还有改善糖代谢,提高胰岛素敏感性的功用。由于山药中淀粉含量较高,因此在食用山药时,最好能用山药代替一部分主食,也就是适当减少主食的量。

莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维,能与人体内胆酸蛋白、食物中的胆固醇及甘油三酯结合,促进排便,从而减少脂肪的吸收。莲藕散发出一种独特清香,还含有鞣质,有健脾止泻、增进食欲、促进消化的功效,有益于胃纳不佳,食欲不振者缓解症状。

空腹吃柿子最不宜

民谚有“立秋核桃白露梨,寒露柿子红了皮。”的说法。夏公旭介绍说,柿子营养价值很高,含有丰富的蔗糖、葡萄糖、果糖、蛋白质、胡萝卜素、维生素C等营养物质。柿子有清热去燥、润肺化痰、软坚、止渴生津、健脾、治痢、止血等



功效,另外柿子富含果胶,是一种水溶性的膳食纤维,有良好的润肠通便作用,对于纠正便秘,保持肠道正常菌群生长等有很好的作用。它还可以缓解干咳、喉痛、高血压等,是慢性支气管炎、高血压、动脉硬化、内外痔患者的天然保健食品。新鲜柿子含碘量也很高。

夏公旭特别提醒,以下三类人群不宜吃柿子:1. 风寒咳嗽的人不适合吃柿子。2. 寒性腹泻的人不适合吃柿子。3. 脾胃虚寒、寒性腹痛和呕吐患者不适合吃柿子。此外,还需要注意,柿子不要空腹吃,一次不要吃太多;吃柿子

后不要再吃酸性食物,柿子不熟不可以吃;柿子含有大量的柿胶酚、可溶性收敛剂,果胶等,这些成分在胃中酸性环境下会凝成不溶性硬块,容易导致“胃柿石症”。柿子的鞣酸成分可与铁质结合,影响铁剂补血药的吸收和利用。另外,新鲜柿子含碘量高,甲亢等患者最好少吃。

夜凉勿憋尿,卧室备“夜壶”

南京市中西医结合医院泌尿科副主任医师陈卓介绍说,寒露节气不少人为了防止口干,晚上睡觉前会喝不少水。但是这样一来,夜尿的频率就会增加。一些人即便是夜

里或者凌晨感觉到了尿意,由于嫌起床较冷,常常下意识地憋尿继续睡,这是非常不健康的坏习惯。尿液中含有毒素,如果长时间储存在体内,含有细菌的尿液不能及时排出,就易诱发膀胱炎。高血压患者憋尿会使交感神经兴奋,导致血压升高、心跳加快、心肌耗氧量增加,引起脑出血或心肌梗死,严重的还会导致猝死。

出门泡个热水脚

常言道:“寒露脚不露。”夏公旭介绍说,寒露节气前后要注重足部的保暖,凉鞋基本可以收起来了,以防“寒从足生”。由于两脚离心脏最远,血液供应较少,又因为脚部的脂肪层较薄,特别容易受到寒冷的刺激。脚部受凉,特别容易引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩,导致人抵抗力下降。呼吸道对冷空气刺激极为敏感,骤然降温使呼吸器官抵抗力下降,病邪就会乘虚而入。轻则引起外感咳嗽,重则可使气管炎、哮喘等呼吸系统疾病发作。

寒露时节出行前如果条件允许,最好用热水泡脚。用热水泡脚既可预防呼吸道感染性疾病,还能使血管扩张,血流加快,改善脚部皮肤和组织营养,减少下肢酸痛的发生,使人精力充沛。

生命时报

最健康的一天是什么样

中国古代养生讲究“顺应自然”,现代生活中人体也有它最喜欢的节奏和规律。《生命时报》综合国内外专家观点,告诉你最健康的一天是什么样,每个人都可以参考,设计出最适合自己的健康节拍。

5~6点:醒了也要多睡会儿

很多中老年人“睡不着,醒得早”,但美国注册营养师劳拉说,只有睡眠充足,大脑得到充分休息,才能保证你过上高质量的一天。如果你在清晨五六点就早早醒来,不妨尽量让自己多睡会儿,实在睡不着可以闭目养神,或躺在床上按摩腹部、搓揉双手,有助于保证一天精神百倍。

6点半:做伸展运动

运动是开启一天活力的助燃剂。美国《饮食日历》的作者之一凯伦·安塞尔说,当你的身体从睡眠中完全苏醒后,进行一个短时间锻炼,可以加速新陈代谢,并提升一整天的情绪。每天早上简单锻炼10~20分钟即可,建议以轻柔和缓的运动为主,如伸展运动、散步、瑜伽、太极拳等。可以在晚上临睡前准备好运动鞋和运动衣。

7~8点:吃份高营养早餐

包子、油条、烧饼等淀粉类食物是多数人早餐桌上的主力军。但中国营养学会老年营养分会委员、中山大学公共卫生学院教授朱惠莲认为,上午人们工作、学习任务

繁重,需要通过一份高营养的早餐来保证血糖供应,维持大脑高效运转。她每天的早餐中,除了淀粉类食物外,还有一杯牛奶、一杯咖啡,一小份水果,两勺黄豆,多数时候还有一个鸡蛋。

10点:吃一小把坚果

“老年人由于咀嚼功能有所下降,消化速度相对减慢,一般建议在10点左右加餐。”朱惠莲说,科学加餐的原则是,最好补充一天饮食中相对缺少的营养素。比如,有些人平时肉类吃得少,果蔬吃得少,就可以在上午吃一份水果。也可以吃点坚果,对心脑血管健康有好处,榛子、核桃、扁桃仁、松子都是不错的选择,一次吃一小把。

11点半~12点半:享受“杂牌”午餐

朱惠莲表示,午餐食物一定要种类多样。上班族可以在就餐时点一个素菜、一个荤菜、一个荤素搭配的菜,再配一碗汤更好。老年人做午餐一定要“杂”,炒菜时尽量多放几种食材。比如,炒青菜时放点蘑菇,做肉菜时放点胡萝卜丁、黄瓜丁,每种菜量不大,但种类、颜色尽可能丰富。

13点:小睡30分钟

午饭后半小,疲劳感来袭,有的人甚至头昏脑涨。美国注册营养师凯特·斯马拉特建议,此时不妨先喝一杯水,然后打个盹儿,为你的身体和大脑“充电”。研究发

现,午睡对降低血压、保护心脏、增强记忆力、提高免疫力等都有好处。不过,午睡时间不宜过长,20~30分钟即可。

14点:喝杯咖啡或绿茶

对于爱咖啡的人来说,这是享受它的最佳时间,既能给你的下午增加活力,又不会影响夜间睡眠。但最好喝纯咖啡,自己加入鲜奶和少量糖,少喝三合一速溶咖啡,里面的植脂末往往含有反式脂肪酸。此时来杯“超级饮品”绿茶也很好,研究表明它能降低罹患多种癌症的风险。

15点:晒晒太阳

“椅子能要命”并非耸人听闻。凯特·斯马拉特说,此时上班族必须站起来活动一下,可以去办公楼下溜达几分钟,爬爬楼梯,或做健身操、身体拉伸等,保证剩余工作时间精神饱满。如果天气好,老年人可以去户外锻炼,此时阳光和煦,是晒太阳的好时机。

16点:来杯酸奶

“此时你可能会感觉烦躁,这与5-羟色胺水平下降有关,它是一种能让你感受平和的物质。”凯特说,下午4点血糖开始升高。朱惠莲表示,这时胃已经基本排空,中老年人可以再加个餐,喝杯酸奶或吃两片全麦面包。

18点~20点:与家人分享“慢”晚餐

朱惠莲表示,晚餐最好安排在

这个时间段内,一定要清淡,还要对一天的营养进行查漏补缺。晚饭不能吃得晚,否则影响睡眠。晚餐时间一般相对充裕,可以和家人一起慢慢享用,细嚼慢咽,同时聊聊各自一天的工作和生活,无疑是一段幸福的家庭时光。

20点:站一刻钟

吃完晚饭,很多人便立刻窝在沙发里看电视、玩电脑。但美国知名营养师哈拉斯表示,这很容易让你身材走样,且很伤肠胃。晚饭后最好站立15分钟,或一边走动一边给久违的朋友打个电话,也可以浇浇花、洗洗碗。

21点:提前刷牙

刷牙最好提前到晚上9点。安塞尔说:“刷牙就像给神经系统发送信号:不能再吃东西了,可减少进食量。”此时,也是关照自己内心的好时机,不妨做些喜欢的事,让紧绷的神经彻底放松。

22点:调低卧室温度

最佳睡眠时间是22点,最晚别超过23点。安塞尔说,最新研究发现,65华氏度(约18.3摄氏度)的房间温度是最佳睡眠温度。因此,入睡前最好将房间温度控制在十八九摄氏度。冬季北方有暖气,很多家庭室内温度过高,可以通过擦地、使用加湿器、门窗开个小缝等方式来降温,然后就是享受美梦的时刻了,健康的一天自此结束。

生命时报

标准的弹力袜,这样的弹力袜有微张力,具备生物压力梯度,能真正发挥治疗效果。

静脉血栓栓塞突出症状是腿部红肿,尤其是单侧腿肿。一旦发现,尽早就医是治疗静脉血栓栓塞、防止猝死、减少血栓后遗症的关键。抗凝是预防和治疗静脉血栓栓塞性疾病的基石,以利伐沙班等新型口服抗凝药为代表。临床上,综合运用抗凝、溶栓、取栓等多种治疗手段,可以显著降低静脉血栓栓塞疾病的致死率、提高疗效。

新民晚报

吃素不一定能降血脂

“每逢佳节胖三斤”,记者采访了解到,“十一”长假后,很多人都表示假期饮食过于丰盛,节后决定清淡饮食,一些血脂较高的人甚至选择完全吃素。健康专家提醒,高血脂等已经成为常见病,即使完全素食,如果摄入不当,也会升高血脂。

安徽医科大学第一附属医院主任医师李洁华说,“很多人认为,素食肯定有利于改善血脂异常。但实际上胆固醇的来源三分之一是由食物生成,三分之二由体内自身合成。由于影响血脂合成和代谢的因素相当复杂,尤其是机体内已经出现胰岛素抵抗、脂肪代谢紊乱的患者,只控制肉类的摄入,未必能改善血脂异常。”

专家说,不少高血脂患者都存在这样的饮食误区:一是饮食控制只是不吃肉,其他食品却来者不拒;二是虽然不吃

荤油,但植物油的摄入超标。事实上面包、甜品、饮料、无磷鱼、蟹黄等食品胆固醇含量也很高。

专家认为,早期的血脂代谢异常可以通过改变饮食和生活习惯来改善,首先是控制高脂蛋白的摄入量,尤其是动物脂肪的摄入量。其次增加蔬菜水果特别是粗纤维的摄入,如番茄、大蒜、香菇、洋葱、大豆、茶叶、茄子、苹果、海带、鱼类等降脂作用明显。

专家并不建议高血脂患者完全吃素,而是推荐他们采用“3-5-7”的饮食原则和运动原则,即饮食上遵循3高(高纤维、高新鲜度、高植物蛋白质含量)、5低(低脂肪、低胆固醇、低盐、低糖及酒精)、7分饱。而运动能够调动人体的自我修复功能。因此治疗高血脂症最好的办法是运动。

山西晚报

四种情况吃甜更伤身

大家都知道,多吃甜食对身体无益,以下几种情况下吃甜更伤身。

焦虑时。每当感到焦虑不安时,很多人会求助于蛋糕、面包、含糖饮料等含糖量高的甜食,指望它们能平复心情。事实上,甜食虽然可以在短时间内发挥镇静情绪的作用,但因为含糖食物会快速被肠胃吸收,造成血糖急剧上升又下降,反而会让精神更加不济,也会影响情绪的平稳。

上火时。吃太多甜食,会大量消耗体内的B族维生素,从而加重舌炎、口角炎、眼痛等“上火”的症状。另外,当人体缺少B族维生素时,不仅会疲乏无力、消化不良,还会有情绪沮丧、反应迟钝等表现。最后,甜食会影响食欲,加重口渴,让人胃胀不想吃东西。这样又会妨碍人摄入营养丰富的其他食物,让“上火”症状

加剧。

经期时。痛经主要是由于子宫过强收缩和血管挛缩导致的。甜食中糖分含量较高,能够抑制维生素和矿物质的吸收,而这两种营养素能够缓解肌肉紧张,减轻子宫收缩状况,对于缓解疼痛有一定的效果。吃甜食还会造成血糖不稳定,影响体内激素的平衡,加重不适。因此,女性朋友在月经前和经期都应当减少糖分摄入。

饿肚子时。很多人会觉得,甜食可以快速补充体力,还能快速愉悦心情,是感觉饥饿时的最好选择。其实,空腹时糖分基本不经消化就会被立即吸收,这会导致血糖水平在短时间内快速升高,尤其不适合血糖控制不好的人食用。暂时性的高血糖会与体内许多重要组织中的蛋白质产生反应,使其受到损害,导致患慢性疾病的危险增大。

生命时报

吃完饭 做好三件小事

“食毕,当漱口数过,令人牙齿不败口香。每食讫,以手摩面及腹,令津液流。食毕,当行步踽踽。”这是明代医家龚居中著《福寿丹书·安养篇·饮食》里的一段文字,讲述了饭后要做的三件事:漱口、按摩面腹和走路。

饭后漱口不但有助于清除口腔内的食物残渣,还有助于清除口腔内的有害细菌及寄生物,对预防龋齿、牙周病有比较好的效果。有人问,专用的漱口水,是不是饭后使用更好?南京市中西医结合医院口腔科主任医师周俊波说,我们的口腔里除了有害细菌之外,也有有益菌群,长期使用有杀菌作用的漱口水,容易导致口腔内菌群失调,反而不利于口腔健康。一般来说,用淡盐水和茶水漱口的效果最好。

“每食讫,以手摩面及腹,令津液流通。”津液有两层含义:一是指消化液,二是指唾液。饭后按摩腹部,能促进胃肠蠕动和腹腔内血液循环,有助于消化吸收。具体

做法是以脐部为中心,以掌心摩腹,慢而轻柔地顺时针按摩,以腹部微微发热为度。以手摩面就是大家熟知的“干洗脸”,能够促进唾液分泌。周俊波说,唾液的基本功能是湿润和清洁口腔,消灭产生齿垢的细菌,软化食物以便于吞咽,还能分解消化淀粉。方法是:两手掌相互摩擦发热,以手掌按摩面部,贴着额头中部,向下平抹面部至下巴,再从侧面向上平抹至额头,以面部慢慢有热感为度。需要提醒大家的是,高血压患者从上往下按摩较好;低血压者,从下往上按摩。

“行步踽踽”是“从容自然地散步”的意思。南京市中西医结合医院运动保健专家李靖副教授说,饭后30分钟左右比较适合慢走健身,有助于消化、促进新陈代谢、预防肥胖、改善睡眠质量。老年人和体质较弱者,每分钟走六七十步;一般男性每分钟走八九十步,女性七八十步;体质较好的年轻人,每分钟一百二十三十步的速度比较合适。

生命时报

秋季吃“三果”防便秘



便秘是困扰很多人的难言之隐,秋季干燥,更易发生便秘。美国“每日健康网”刊出“缓解便秘的食物”,可供大家参考。

浆果。草莓、蓝莓和黑莓等浆果热量低,水分和膳食纤维含量高。膳食纤维有助促进胃肠蠕动,在通过肠道时能保持水分,对排泄物起到软化湿润的作用,从而缓解便秘。

也是膳食纤维的重要来源,适量摄取有助通便。坚果热量高,每天最好只吃一小把。

水果干。无花果、西梅干、杏干和葡萄干等天然水果干不仅富含钙、钾等矿物质,还富含膳食纤维,能缓解便秘。其中,西梅干缓解便秘的效果最好,因为它含有的山梨糖醇是一种天然“泻药”。水果干含糖量较高,只能当成少量吃的零食,并且不能用来替代新鲜水果。

生命时报