

秋梨清热、苹果防燥 霜降时节该吃些什么？

古有《月令七十二候集解》记载：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”今有七言绝句云：一朝秋暮露成霜，几份凝结几份阳。

霜降之际，天气渐冷，初霜初现，是秋末冬初。霜降时节，养生保健尤为重要，民间有谚语“一年补透透，不如补霜降”、“冬补不如补霜降”的说法，足见这个时节的重要性。那么宜平补的霜降该吃些什么呢？

一、秋梨清热

霜降时节，是咳嗽、慢性支气管炎易发或加重的时期，吃秋梨是个不错的选择。生食梨能清热解暑、生津润燥、清心降火，煎水或加蜜熬膏，能清热润肺、化痰止咳。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服，效果更佳。

二、苹果防燥

霜降前后苹果大量上市，此时吃苹果最养生。苹果中的有机酸和纤维素可促进肠蠕动，治疗大便秘结，便于排泄。苹果中含有的大量维生素、苹果酸，能使积存于人体内的脂肪分解，经常食用苹果可以适当舒缓贴膘的状态。

三、鸭肉健脾

鸭肉是霜降时节必吃的食物之一。鸭肉不仅富含蛋白质，可及时补充夏季

的过度消耗。性凉，滋阴养胃、健脾补虚。鸭肉的做法很多，煮食，煎汤或烧菜都可以。

四、柿子补VC

霜降时节吃红柿子，民间有“霜降吃丁柿，不会流鼻涕”的说法。柿子营养价值很高，所含维生素和糖分比一般水果高1—2倍左右。假如每人每天吃1个柿子，所摄取的维生素C基本上就能满足一天需要量的一半。

五、山药养胃

山药，又名淮山，是营养丰富的常见食材，有“神仙之食”的美名。从养生方面讲，霜降后人体容易气血两虚，正是食用滋补山药的最佳时节。另外，山药在健脾益胃、益肺止咳、降低血糖等方面有极佳的效果。

六、萝卜顺气

俗话说：“秋冬萝卜赛人参”。霜降之时多吃萝卜，有消食、化痰定喘、清热顺气、消滞散瘀的功能。感冒时吃点爽脆可口的萝卜，不仅开胃，助消化，还能缓解喉干咽痛、咳嗽等上呼吸道感染症状，预防感冒。

七、橄榄利咽

《本草求真》：“橄榄，肺胃果也，



性能生津止渴，酒后嚼之最宜。”橄榄有清热解毒、利咽化痰、生津止渴的作用。霜降之季，适当食用橄榄，胜过大补人参。橄榄维生素C含量是苹果的10倍，梨、桃的5倍，含钙量也很高。

八、牛肉补气

大陆不少地方都有霜降吃牛肉的习俗。《韩氏医通》记载：“黄牛肉，补气，与猪肉同功”。水牛肉性凉，黄牛肉性温，皆能补脾胃、益气血、强筋骨，治脾胃虚弱，增强消化功能。 **新华网**

年过四十，女性体检十项必查

近日，南印度与斯里兰卡大都会保健机构负责人安妮塔·苏雅那拉岩博士指出，女性到了一定年龄后应该定期体检，及早发现疾病前兆。她提醒40岁后的女性，以下这十项指标尤其需要关注，体检必查。

1、身体质量指数(BMI)。40岁后，人体新陈代谢变慢，肥胖会不知不觉找上门，了解自己的动态BMI指数非常重要，它可以反映一个人的肥胖程度。

BMI= 体重(kg)÷身高(m)的平方。体质指数(BMI)低于18.4为偏瘦，超过24为过重，超过28为肥胖。如

果超标要及时控制体重，可以预防很多慢性病。

2、血红蛋白。女性贫血很常见，月经不调、子宫肌瘤等问题都可能会导致女性月经量过多，从而导致血红蛋白降低，直接引起血液含氧量下降，身体会变得虚弱，轻微运动就会气喘吁吁、头晕。

3、体内微量元素。许多女性体内缺乏维生素D和B12。缺乏维生素B12会影响女性怀孕，而维生素D则对骨骼健康和钙的吸收至关重要。随着女性年龄增长，人体容易缺钙，及时补充维生素D有助预防骨质疏松。

4、血压。40岁后，女性每年要检查一次血压。理想的血压是120/80毫米汞柱。如果持续血压高，需要及时就诊。

5、血糖。女性应每年检查一次血糖，以发现糖尿病前兆。如果有糖尿病家族史，则要从30岁就进行血糖检查。

6、胆固醇。定期检查血脂，以及早发现心脏病风险。很多更年期女性由于激素波动，会出现血脂异常，需要警惕。

7、宫颈刮片和常规盆腔检查。每年进行一次，有助早期筛查女性生殖系统

肿瘤，如宫颈癌、卵巢癌等。

8、乳房彩超或钼靶检查。从20岁起，女性应学会乳房自检，以早期发现肿块和其他异常。美国癌症学会建议，女性在40岁以后，应每年或每两年进行一次乳房钼靶检查或彩超检查。

9、骨密度。女性骨质疏松的患病率很高，缺钙或有骨折家族史的人，应从40岁就开始关注骨密度。

10、肠镜检查。如果粪便潜血试验阳性，既往患有结直肠腺瘤性息肉、溃疡性结肠炎、克罗恩病等癌前疾病的女性，建议要做肠镜检查。 **中国妇女报**

改善贫血食补正当时

俗话说“补冬不如补霜降”。根据中医养生观点，“秋要平补”。结合老祖宗传下来的这些养生箴言，如何通过食补的方法改善贫血呢？

贫血是常见的一类疾病，临床表现多种多样，但是由于没有特征性，往往容易被忽视，到病情严重时才发现。其实贫血的初步诊断很简单，血常规中红细胞计数(RBC)、血红蛋白量(Hb)、血细胞比容(Hct)，任何一个数值低于正常值就能诊断。造成贫血的原因十分复杂，只有找到病因才能有效干预，不能见到贫血就考虑营养不良，自行一味补充大量蛋白质，或者吃红枣、赤豆等，反而容易延误治疗。

有些贫血确实需要“补”，主要指缺铁性贫血和巨幼细胞性贫血。缺铁性贫血更常见，为了避免造血原料缺乏造成红细胞生成障碍，饮食不宜过于偏忌。推荐适当多吃大枣、山药、米仁等健脾助运的食物。适当多选择含铁量高的食物，动物性包括动物血、动物肝脏、瘦肉类、蛋、乌贼、海蜇、虾米等；植物性包括芝麻、海带、黑木耳、紫菜、香菇、黄豆、黑豆、腐竹、红腐乳、芹菜、荠菜、红枣、葵花子、核桃仁等；水果如杏、桃、李、葡萄干、樱桃



等。

铁易在酸性环境被吸收，不能只注重补铁，还要多吃富含维生素C的新鲜绿叶蔬菜和水果，如菠菜、猕猴桃、西红

柿、菠萝、草莓和柑桔。在烹饪中适量加醋，也有利于铁的吸收。此外，进食前后不要大量饮水，以免冲淡胃酸影响铁的吸收。食物中的铁需在消化道中转化成

颈椎堪称百病之源

最近，李先生常感到脖子酸痛、肩膀发沉，尤其是对着电脑工作一天后，整个后背都是僵硬的。李先生觉得年纪轻轻不会出什么大问题，于是疼的时候就让同事帮忙捏捏，缓解一下，没想到疼痛反而越来越严重了。到医院一查，才知道是颈椎出了问题。

生活中，人们常常嚷嚷颈椎疼，却很少拿它当回事，也不刻意保护颈椎。专家指出，“万病之源，起于颈椎”，如果保护不好颈椎，整个身体都会生病。

一、颈椎不好疾病多

专家指出，颈椎作用大，却容易出问题。因为活动频率高、负重大，颈椎极易发生退行性病变。

骨科上一般认为，颈椎病分五种类型，包括颈型、神经根型、脊髓型、交感型、椎动脉型。其中最常见的是神经根型，约占颈椎病的60%—70%。这类患者常出现手臂到手指的麻木、疼痛或肢体皮肤感觉减退。

颈型颈椎病较轻，病人常感觉颈肩僵硬、疼痛、活动受限、肩背部沉重、手臂无力等。

颈椎包括7块颈椎骨，6个椎间盘

和所属的韧带，是脊柱椎骨中体积最小，但灵活性最大、活动频率最高的节段。

颈椎起着十分重要的作用——向上支撑头颅，向下连接后背腰腹。专家表示，颈椎的功能包括三个方面：一是支架作用。其中，第一颈椎与头颅的枕骨相连接，与下面几节一起支撑着头部和后背。二是保护脊髓神经、血管。颈椎椎体相互连接，之间构成的神经、椎动脉血管和脊髓的通道。三是运动杠杆作用。颈椎最上面两节，是颈部活动的枢纽，帮助颈部屈伸和旋转，完成点头、仰头、左右转头的动作。

从中医角度看，颈椎也是人体十分关键的部位之一。颈椎位于人体督脉的位置。督脉又称阳脉之海，是奇经八脉之一，它起自会阴部，循背部脊柱正中线向上，经过后颈部，过头顶部，止于颜面部。它在循行过程中与脊髓、脑和诸阳经相连，是阳经经脉的总纲。颈椎不好，脉络就可能出问题。

三、乱捏乱揉加重病情

亚铁才能被吸收利用，若大量饮用牛奶，体内的亚铁会与牛奶的钙盐、磷盐结合成不溶性化合物，影响铁的吸收利用，反而不利于贫血的恢复。饮用咖啡和茶应该适可而止，要限制总量。

缺铁性贫血患者体内缺铁往往伴随缺铜，铜能促进铁的氧化、吸收、运输、利用、参与合成血红蛋白，人体中的铜蓝蛋白减少，会阻碍血红蛋白的生成。因此要摄入含铜的食物，如牡蛎、动物心肝肾、虾蟹、核桃、芝麻、果仁等，但注意要和铁剂分开食用，因为这类食物含有较多钙磷，会与铁形成不溶性复合物影响吸收。

此外饮食中要补充维生素B₁₂和叶酸，这些也是红细胞发育中重要成分，体内没有储备，需从饮食中补充。前者在动物肝肾、肉类中含量高，后者在新鲜蔬菜中含量较高。缺乏叶酸和维生素B₁₂常引起巨幼细胞性贫血。

食补对贫血的预防治疗都有确切的功效，但不等于能包治百病，也不能代替药物治疗，如果病因不明确、病情比较严重或者食补后疾病没有改善，还是应该积极寻求医生帮助和指导。 **新民晚报**

生活中人们如果感到颈椎不舒服，一般会让人帮忙“捶捶后背，揉揉肩”。一些较为严重的患者可能会找人按摩、推拿。但专家提醒，颈椎病类型不一样，治疗方法也各不相同。随意按摩、捶打、牵引，不但治不好病，还可能对颈椎造成更大伤害，严重者甚至会导致瘫痪。

专家提醒：出现颈椎病症状后，应先到医院检查、确诊，然后再根据医生建议合理治疗。

专家建议：按压两个穴位也可以缓解颈椎疼。一个是风池穴，位于后颈部，后头骨下两条大筋外缘凹陷中，与耳垂齐平。低头伏案后按揉5分钟，可以改善脑部血液循环，消除头晕、头闷等症状。

另一个是肩井穴，在乳头正上方与肩线的交接处，用食指和中指并拢按揉，可放松颈项。

“飞燕点水”法：俯卧床上，两臂平放身体两侧，双腿伸直，头和上下肢同时用力向上挺起，上下肢伸直，然后放松，每次5至10下。

中国新闻网

花椒泡脚大有奇效

今年80多岁高龄，仍然满头黑发、精神矍铄的国医大师陆广莘在谈到自己的养生秘诀时，提到“每天晚上都会用花椒水泡脚”这种简单且省钱的进补方法。

俗话说：“热水泡脚，胜吃补药。”陆老的水泡脚里却比一般人多一味“作料”，这就是花椒。陆老认为，用花椒水泡脚比用热水泡脚促进睡眠效果更好。其实方法很简单，用一个棉布包50克花椒，用绳系紧，加水煮开后用这个水泡脚即可。花椒包可以反复利用，用一个星期左右再换新的就可以了。

在中医看来，花椒可以温中止痛、

北京商报

指甲表面有棱线三大原因

人的手指甲有时候也是健康的晴雨表，手指甲凹凸不平，不但影响美观，而且可能意味着健康缺失。那么，具体来讲，手指甲凹凸不平是怎么回事呢？

专家指出，手指甲凹凸不平这种情况，很有可能是指甲患上了病。最有可能的就是指甲营养不良或者是灰指甲，甲营养不良表现为甲板变薄，或是出现甲纵纹、甲横纹、凹凸不平小点，严重时出现甲分离，或者表现为甲肥厚、易碎裂、无光泽等。具体原因如下：

1、真菌感染：因不注意个人卫生而引发病菌的感染也会导致指甲出现凹凸不平的情况，如果指甲的症状除了凹陷、凹凸不平之外，还带有变黄，

增厚的情况那么就一定是灰指甲，这就需要及时前往医院检查并接受治疗。

2、营养缺乏：有人观察到，长期饥饿、手指瘫痪或固定等因素可使指甲生长缓慢。患缺铁性贫血?及造成肢端缺血性的雷诺氏病，皆可引起起指甲凹凸不平症。说明指甲凹凸不平与营养也有一定的关系。一般来说：此种病甲表现提示身体内钙质、蛋白质、硫元素的缺乏，这些营养物质可以从蛋类、大蒜中取得，建议患者要经常食用为好。

3、天气原因：秋冬天气寒冷，寒冷可使血管收缩，血流速度减慢，加重末梢组织缺氧，导致指甲凹凸不平。 **中国新闻网**

养血管就等于养命

19世纪法国名医卡萨尼斯说过一句话：“人与动脉同寿”，也有人形象地把血管比作“生命的蜡烛”，这些都说明了寿命与血管健康的密切关系。

我们对血管了解多少呢？血管是血液输送氧分和营养物质到全身的通道，同时也是排出新陈代谢之后的垃圾、残留物和二氧化碳的渠道。即使我们在熟睡中，血液也会像时针一样，不停地流动在身体的各个地方。这种过程，从我们出生到死亡，从未停止过。如果血液不流动，生命就会有危险，所以血管就是我们人体的命脉。

美国“网络医生博士”网综合多家报道，向公众介绍了，让血管健康常驻的生活好习惯。

饮食上要控糖。日本庆应义塾大学特任教授暨东京栗原医院院长栗原毅，在日本《一周新闻》杂志中指出，日常饮食中要减少碳水化合物的摄取。碳水化合物分解的糖分能被人体迅速吸收，令血糖值急升，导致胰岛素过度分泌。而胰岛素具有把糖分转化成甘油三酯的特性，从而会使血液变黏稠。

注意进食顺序。正确的进食顺序是先吃蔬菜、海藻类、蘑菇等热量少、消化需要一定时间的食物。

新浪网

四个小偏方轻松降血糖

血糖不稳定让糖尿病患者痛苦不堪，所以，每个糖尿病患者都在全力寻找各种有效的降血糖方法。其实，降血糖不一定要通过药物，食物也可以很好的降血糖。下面一起来看看这四个小偏方让您快速有效降血糖。

一、香蕉

营养特别丰富，蛋白质、脂肪、磷和钾的含量均很高。钾对维持人体酸碱平衡及改进肌功能等都非常重要，缺钾会使人感到无力。香蕉有助降血糖、降血压、清热解毒、润肠缓泻等作用。

推荐食疗：香蕉粥

香蕉250克，冰糖、粳米各100克。香蕉去皮，切成丁。粳米淘洗干净，清水浸泡2小时，捞出沥干。将锅内加清水1000毫升，加入粳米，旺火煮沸，再加入香蕉丁、冰糖，改用小火熬30分钟即成。

二、山楂

含维生素C、B和胡萝卜素。它性味酸、微甘、平，有降血糖之功效，还有散瘀、消积、化痰、解毒、活血、提神、醒脑、开胃等。对糖尿病常见的合并症，如冠心病、高血压、血脂紊乱、消化不良等都有辅助疗效。脾胃虚弱者慎用。

推荐食疗：山楂荷叶茶

山楂15克，鲜荷叶50克，煎水代茶常饮。有降血压、降血脂、清热祛暑的作用。适用于高脂血症、高

血压、肝火旺头痛、暑热口渴等患者。

菊花山楂茶

山楂10克，杭菊10克，稍煎后代茶饮，每日1次。有降血压、降脂作用。适用于高脂血症、高血压患者。

三、苹果

苹果味甘、酸，性凉，归脾、肺经。具有生津、润肺、除烦解暑、开胃、醒酒、止泻的功效。适用于中气不足、消化不良、轻度腹泻、便秘、烦热口渴、饮酒过度等症。现代研究发现，苹果所含的胶质和微量元素铬能保持血糖的稳定，还能有效降低胆固醇。此外，苹果还有增强记忆力的作用。适用于动脉硬化、糖尿病等患者。

推荐食疗：苹果山楂汁

苹果200克，洗净，连皮切碎；山楂50克(去核)，洗净，切碎。同入家用果汁机中，高速搅成糊状，去渣，滤汁，小火煮沸即成。早晚分服。可平肝降血压，软化血管。对有动脉硬化患者尤为适宜。

四、夷生源组合

夷生源组合是由黄芪、苦瓜、葛根、枸杞子、西洋参、蜂胶、富硒酵母这几种名贵中药材里提取出来的提取物，是针对号称“百病之母”的糖尿病最有利的武器，它对糖尿病及并发症的疗效显著。主要通过食疗和中药调理相结合，稳定降血糖，防治并发症。

健康网