

九月来了,开启“佛系”养生模式

这个季节吃什么?

忌

螃蟹性寒 虚寒者不宜多食

秋分前后,螃蟹黄肥肉满。为此,不少人大快朵颐,一饱口福。结果,因贪图美味,吃出急性肠胃炎、急性胰腺炎等的人不在少数。螃蟹性寒,虚寒者不宜多食,更不能与柿子、生梨等寒性水果同食。

月饼不宜多食

月饼是中秋节必不可少的食物,哪怕是为了应个景儿,家里都会有几块各式月饼。有些人好吃甜食,甚至每天把月饼当早饭吃,但是月饼是高糖、高脂食品,晚上应少吃或不吃月饼,特别是患有心脑血管疾病的人更应如此,否则可能增加血栓风险。

宜

时令蔬菜补充营养及水分

莲藕吃起来爽口美味,有消炎化痰、清热解燥、止咳化痰的作用,同时,莲藕的维生素C与纤维素含量高,是当之无愧的最佳补品。

小白菜适合秋季养胃通肠,它富含丰富的维生素,可促进大肠蠕动,增加大肠内毒素的排出,达到防癌抗癌的目的。空心菜,也是这个季节必吃的一个蔬菜,空心菜具清热解毒的效果,特别是煮着吃更有一番味道。茄子是秋季上市应季的蔬菜之一,含有多种维生素、蛋白质、糖及矿物质等。

大多数人认为萝卜是冬季蔬菜,但实际上,根据季节不同也栽培有不同的萝卜,比如春萝卜、夏萝卜和秋冬萝卜,人们一年四季都可以享受萝卜带来的美味和营养。萝卜中含有的辣味成分可抑制细胞异常分裂,进而预防癌症发作,萝卜还有杀菌、增进食欲和抑制血小板凝集等作用。萝卜中含有的大量膳食纤维和丰富的淀粉分解酶等消化酶,能够有效促进食物的消化和吸收。

吃对水果使身体更舒服

石榴营养丰富,外形美观,因其红似玛瑙、白若水晶,入口如晶粒玉浆,自古成为桌上佳品之一,象征长寿、团圆和吉祥。石榴性温,具有生津止渴、涩肠止泻、杀虫止痢的功效。

哈密瓜性喜充足的阳光和较大的昼夜温差,有利于养分沉淀,因此糖分含量高,味极香甜。哈密瓜有“瓜中之王”的美称,含糖量在15%左右。在诸多哈密瓜品种中,以“红心脆”“黄金龙”品质最佳。哈密瓜不但好吃,而且营养丰富,药用价值高。

梨鲜嫩多汁,含有85%的水分,酸甜适口,含有丰富的维生素和微量元素,被称为“天然矿泉水”,自古就被尊为“百果之宗”。中医认为,梨性凉、味甘、微酸,能生津润燥、清热化痰,是养生防燥的佳品。另外,梨的热量和脂肪含量很低,特别适合爱吃甜又怕胖的人食用。但是梨性寒,一次吃1~2个为宜。

如何养生?

男士

应当养成晨练的习惯。但随着气温的下降,人体血管收缩,关节活动能力减弱,极易造成肌肉、关节、韧带的损伤,因此,运动前一定要做好充分准备活动。秋天温差较大,应根据户外的气温变化来增减衣服,运动出汗后,切忌穿汗湿的衣服在冷风中逗留,以防着凉感冒。

女士

秋天,万物肃杀,天气清爽,一切都以收敛为主。秋天是为冬天做准备的,小动物都知道要准备过冬的粮食,人们传习下来的观念就是秋天要胖些,以备过冬,所以有“贴秋膘”一说。因此,秋季应在饮食、药物等方面综合调理,让体魄更加强健,更能适应料峭寒冬。

老人

宜早睡早起,雾天忌出门锻炼,因为雾中包括许多有害物质,如各种酸、碱矿物质、微生物等,晨练呼吸加快,当人体吸入这些有害物质时可诱发或加重咽喉炎、气管炎、哮喘等疾病。雾天气压低湿度大,汗液不易蒸发,令人不适。秋天由热变凉,进入“阴阳消长”阶段,必须注意保养“内守”的阴气。适当秋冻,慎防秋寒。

孕妇

“春捂秋冻”,指的是在春天不要过早地把冬天的衣服减少,秋天不要过早穿上冬天的衣服。因为,春寒料峭,气候虽然转暖,但是并没有真正达到适合人们换单衣的最佳时刻,极端天气可能反复出现,过早减少冬衣,容易被风寒之邪侵袭,腠理不闭,寒邪留恋,容易发生春温等疾病。而秋天,虽然秋凉渐近,但夏季、秋季的燥热之邪尚未完全退去,此时如果过早穿上冬天的衣服,容易将燥热之邪留存体内,冬天寒气外束,阳气不得通达,内聚燥热之邪不得宣发,可以诱发各种疾病。

特殊人群

患有多种慢性病的患者,应当注意冬令进补,在刚入秋的时候,适当地进行中药调理,如膏方、中药丸、散或者汤剂等,进行早期干预,能起到“未病先防,既病防变”的目的。如秋季润肺,可常服秋梨膏等滋补肺津的药物或者保健品。

小贴士

注意精神调养 走出“悲秋”情绪

9月养生应本着阴阳平衡的规律,使机体保持“阴平阳秘”的原则。精神调养在秋天非常重要,因为秋天有万物凋谢之感,人们容易产生“悲秋”,所以要培养乐观情绪,保持神志安宁,以适应秋天平容之气。

天气好的时候,多外出走走,享受大自然的美景,排解一下秋愁。最适宜的运动莫过于登山了,在晴朗的日子里,登高望远,看万山红遍,层林尽染,使自己身心愉悦、心旷神怡。登山使心情愉快的同时,还锻炼了身体,使身心都得到放松,从而消除不良情绪。

进入9月,天气转凉,昼夜温差大。在冷热交替、日均温差变化较大的季节,除了继续做好防蚊灭蚊,预防流行性乙型脑炎外,还应注意对急性出血性眼结膜炎、流行性感冒、肠道传染病的预防。

新郑时报
李显文 整理