

古语有云:“秋高气爽”“天凉好个秋”,在秋冬交替时节,天气干燥,气温变化无常,稍不留意就会给疾病可乘之机,使身体出现各种小问题,比如皮肤干燥、上火、心烦意乱等。这时,除了加强补水之外,还可以通过食补来调节身体。
记者 鲁慧整理

深秋时节,如何对抗干燥天气?

这四种食物秋季多吃点

莲子 食用莲子,可以安神镇静,能够改善由于心烦意燥而引起的睡眠质量下降等问题。可以在煮粥或者煲汤时放一些。莲子味甘性平,对脾肾心有滋补强健作用。

蜂蜜 蜂蜜是很好的滋补润肺的保健品,还可以补充人体各种维生素和矿物质。天气干燥时喝些蜂蜜水,是很好的选择。

菊花茶 秋天气候干燥,难免会眼睛干涩,尤其是学生和电脑族。不妨多喝菊花茶,有养肝明目的作用。老年人饮用菊花茶,则有助于降血脂降、胆固醇、延缓衰老。

决明子 秋季天气干燥,若多食油腻荤腥食物而缺少饮水,人容易出现大便干燥、便秘等情况。而决明子有清肝明目、降低血脂和胆固醇、通便排毒的作用,很适合在秋天饮用。

补冬不如补霜降

霜降是秋季最后一个节气,过后就是“立冬”。俗语“补冬不如补霜降”。在食补过程中要注意五味调和,牢记:防寒温里排湿气;润燥滋阴增正气;降温降暑敛阳气;五味调和少疾病。

防秋燥 燥邪容易耗伤人体津液,津液既耗,就会出现燥象,表现为口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津、大便干结、皮肤干甚至皲裂。肺喜润而恶燥,肺的功能容易受到影响,而出现鼻咽干燥、声音嘶哑、干咳少痰、口渴便秘等一系列秋燥症。因此,深秋季养生应多吃芝麻、蜂蜜、银耳、青菜之类的柔润食物,以及生梨、葡萄、香蕉等水分丰富、滋阴润肺的水果。在起居上要早睡早起。早睡能养阴,早起呼吸新鲜空气,以利舒肺,能使机体津液充足、精力充沛。

防受凉 深秋是呼吸系统疾病的发病高峰,常见的呼吸道疾病如过敏性哮喘、慢性支气管炎、上感等。为预防这些疾病,首先要注意保暖,有哮喘发作史的人尤其要注意增减衣服,外出时可戴口罩,避免寒冷对呼吸道的刺激而发

病。搓揉迎香穴(鼻翼两侧)有助于预防呼吸道疾病。

深秋也是慢性胃炎和胃十二指肠溃疡病复发的高峰期。由于寒冷的刺激,人体耗热量必然会增多,新陈代谢相应也要增强食欲旺盛,食量增加,胃肠功能负担,影响已有溃疡的修复;再有气温较低,外出时难免吸入一些冷空气,引起胃肠黏膜血管收缩,致使胃肠黏膜缺血缺氧,对溃疡修复不利,还可导致新溃疡的出现。有消化道溃疡病史的人,要特别注意腹部保暖及自我保养,切忌冷硬食物伤胃。

深秋因天气逐渐变冷,身体局部保暖不当,老年人极易患“老寒腿”,衣服要及时增加。喜欢穿裙子的女生们一定要护好膝关节,以免诱发关节炎。肩膀和颈部后方的大椎穴亦是寒气入侵的主要位置,也要注意保护。关节一定要注意保暖,尤其要保护膝关节。

食补秋 谚语有“补冬不如补秋”的说法,认为比起冬天的进补,秋补会更有效果。寒露过后一般是进补的好

时候,此时大自然都处在一个向冬天过渡的阶段,人类也应该适当地补充能量以健康地度过寒冷冬季。不过从中医的角度来看“药补不如食补”,而且即使是药补,也要根据个人的体质而定,不能乱补。深秋可以吃一些生津润燥、补肺固肾和胃健脾的食物,大家可根据各自身体状况,选择吃梨、苹果、橄榄、白果、洋葱、大枣、芝麻、核桃、萝卜、红薯、山芋、山药、藕、荸荠、莲子、百合、蜂蜜、栗子等食物。提醒大家,此时应少吃寒凉的食物,如海鱼、虾、各种冷饮等,以免伤肺伤胃引发疾病。

稳情绪 凉燥之时万物萧条,由于日照日间缩短,阴气渐增,常带几分“萧瑟秋风今又是”的感觉,给人增添几分忧愁,人们的情绪也会随之变得比较低落,特别是老年人易出现心情抑郁。提醒大家此时应该多到户外走走,多晒太阳,保持乐观积极的心态,驱散心中的阴霾,将抑郁不舒的情绪宣发出来,或者进行一些体育锻炼,如饭后散步、太极拳等。

喝5碗养生汤 补血养颜、稳定血压

寒露节气之后到了秋季最后阶段,气温快速下降,因为不注意保暖,患感冒等呼吸道疾病的人也多起来。昼夜温差可达10多度,夜间刮起阴冷的秋风,气候以干燥为主。

这时候一方面是注意休息、保暖,避免身体被寒冷空气侵扰,另一方面可以通过食疗喝汤的办法调节身体状况,增加免疫力。

俗话说“深秋养生喝碗汤,不用医生帮”,今天爆炸营养课堂的营养师,就给大家推荐5碗适合深秋养生喝的食疗汤。

深秋养生喝碗汤:莲藕汤 其实喝汤未必都是肉汤,单独的蔬菜汤喝对了也有帮助,比如莲藕汤的功效就不少,特别是在秋季的时候,气候干燥,每天喝上一碗莲藕汤,不仅可以润喉润肤,还可以美容养颜,调节人的好气色,是秋季养生必不可少的一款靓粥。

深秋养生喝碗汤:当归红枣排骨汤 当归红枣排骨汤,对于治疗皮肤转季干燥粗糙、皮肤瘙痒有显著疗效。这个汤除了放排骨外,还加了红枣、当归、枸杞,都是有补血养颜、通调气血的作用,可以说是女性的保养圣品,食疗远远好过去买市面上的保健品或药品。

深秋养生喝碗汤:冬瓜瓢汤 冬季喝汤对糖尿病患者来说是非常重要的,要养成冬季多喝汤的习惯,比如这碗冬瓜瓢汤。冬瓜瓢去子晒干后熬汤,用于糖尿病并发肾病、肾功能不全,或湿热下注,症见口渴多饮,小便不利,心烦肢肿等症。

深秋养生喝碗汤:黄骨鱼豆腐汤 黄骨鱼富含优质蛋白质和各种矿物质,鱼肉鲜美细腻,鱼刺少,而且价格很便宜,可以经常喝。搭配富含植物蛋白和高钙的豆腐,每100克南豆腐含有116毫克的钙,几乎是一个双重高蛋白加高钙的深秋养生汤。

深秋养生喝碗汤:黑色杂粮汤 选取黑米、黑小米、黑豆、黑花生、黑芝麻、黑木耳,中医认为黑色入肾,黑色五谷配合能增强肾脏之气,有明显的防病益寿、保健功效。

黑色食物的花青素含量高,花青素具有抗氧化,对抗自由基的作用,具有预防高血压、糖尿病、肿瘤等疾病的辅助保健作用。

