

金秋教你几招 远离秋乏、秋膘、秋燥

秋季,暑夏的高温已降低,人们烦躁的情绪也随之平静,寒露过后霜降节气也随之不远,俗话说:“一夏无病三分虚”,虽然早晚凉爽,但人极易倦怠、乏力等。根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,此时进补十分合适。

记者 宋文雅

预防秋膘:饮食宜“温”忌“生冷”

一旦“立秋”,民间用吃炖肉的办法把夏天身上掉的“膘”重新补回,此称之为“秋膘”,由于气候宜人,食物丰富,摄入的过剩热量往往会转化成脂肪堆积起来,容易使人发胖。在夏季好不容易维持住的身材,就要在这个胃口大开的季节功亏一篑了,如何让自己白、瘦、美过秋?还要从

“嘴”开始。

由于秋季天气由热转凉,人体为了适应这种变化,食欲和消化力也在逐渐增强,正是弥补由于夏天炎热造成营养不足的好季节。在这个季节,要避免光吃凉和性寒的食物,应当多吃一些温性食物,以防各种消化道疾病。中医称“宜

食麻以润其燥”。具体要怎样做呢?首先应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品,如尖辣椒等。应当多吃一些蔬菜、瓜果,如萝卜、绿叶菜、苹果、香蕉等。另外,避免各种湿热之气积蓄。提倡吃一些有散发功用的辛香气味食物,如芹菜。

预防秋燥:补水 食疗一样不能少

秋季易燥热,是季节性疾病的多发季节,要小心惹上“秋燥”,往往表现为:全身燥热、口唇干裂、心绪不宁或咽喉肿痛等症状。“秋燥症”虽不十分严重,但一些病症会使人体免疫力降低,尤其是中

老年人,容易旧病复发,中医上讲,当燥邪入侵,最先侵犯的是肺部。

专家建议,对付秋燥最好的方法就是喝水,可在白开水中加盐或蜂蜜。秋季可多吃水果、百合和一些滋阴养肺、润燥生津

的粥汤。水果中效果最好的是梨,其次像甘蔗、香蕉、苹果等也是不错的选择。在日常洗护方面,要减少洗澡频率,以温水为宜。不要使用刺激性强的沐浴液、肥皂,洗澡后在干燥部位擦一些护肤品。

预防秋乏:户外运动 充足睡眠是关键

“春困秋乏夏打盹儿,睡不醒的冬三月”,是人们说爱瞌睡人的口头禅,秋季温度适中,很容易让人有慵懒的感觉,那么要如何防止秋乏呢?

秋高气爽,到户外进行跑步、散步等锻炼,可以迅速使机体消除“秋乏”的感

觉。尤其是舒展肢体的活动,还能促进脾胃功能恢复。锻炼应以微汗为宜,切忌大汗伤及津液。对于办公室一族来讲,可经常到室外散步,呼吸新鲜空气,提高身体兴奋性。

充足的睡眠也是预防“秋乏”提高身

体免疫机能的重要手段,晚上争取在10时30分之前睡觉,因为11时以后人体的各个器官功能都开始下降,它们同样需要休息。此外,午睡也必不可少,尤其是老年人最好养成午睡的习惯,每天最好保证7至8个小时的睡眠。

润燥养生 4款靓汤多喝点

健胃助消化 喝菌菇鸭杂汤



【功效】

鸭血性寒,补血,解毒。《本草便读》:“鸭血功专解毒,但须热饮方解,亦古今相传之法耳”。鸭胗性味甘咸平,有健胃、助消化、促新陈代谢之效。尤其是胃病患者,经常食用鸭胗,可帮助促进消化,增强脾胃功能。除此之外,鸭胗的铁元素含量较丰富,女性应多食。菌菇具有全面调整人体整体平衡的功效,增强体质,提高人体生命力,提高机体免疫力,预防癌细胞形成,改善血液循环,增强心血管功能等功效。长期食用,有助于抗衰老,抗辐射,抗疲劳,延年益寿。

【制作方法】

新鲜鸭血切块,鸭胗改刀切花纹待用。菌菇洗干净,绿竹笋洗净切细丝。锅中做水,烧开后,加入鸭血和鸭胗余水1分钟后捞出,洗干净浮沫。炖盅中加入纯净水,加入上述各种食材,加盖放入外锅中,水沸腾后,小火炖两个小时,起锅时调入适当盐即可。

气血不足喝百合鸡汤

【功效】 可按平日口味食用,具有治疗脾胃虚弱、气血不足之功效,常食可使皮肤柔嫩,皱纹减少,消除雀斑,润泽生辉。

【制作方法】 准备百合15克、淮山药15克、莲子15克、薏仁30克、芡实15克、党参20克、白茯苓10克、乌骨鸡1只(约1000克)。先将乌骨鸡去毛及内脏切块,放入炒锅内加水适量炖至半熟时,再加入上述药物同炖至鸡肉烂熟,食鸡肉、饮汤。



盗汗消瘦喝生地粥

【功效】 本药膳具有滋阴益胃,凉血生津之功效,可用于阴虚潮热、盗汗、久咳、食少、消瘦、热症心烦、口渴以及睡起目赤、良久难消等症。

【制作方法】 生地黄30克,75克粳米。将鲜生地黄切丝,用适量清水熬约半小时后,滤汁,再复熬一次,合并药液浓缩至约100毫升,备用;75克粳米淘洗后煮成白粥,加入生地黄汁搅匀,食时可加白糖少许。



补气养阴喝西洋参炖鸡汤

【功效】 西洋参补气养阴,清热生津。用于气虚阴亏,内热,咳嗽痰血,虚热烦倦,消渴,口燥咽干有抗疲劳、抗氧化的作用,另外,对糖尿病患者还有调节血糖的作用。

【制作方法】 鸡腿洗净控干水份,切块备用。木耳用水泡开后清理干净,生姜切片,西洋参用水冲洗一下浮尘备用。枸杞子(可选)稍微用水清洗以下。油锅放两匙素油,下姜片炒到生姜焦黄,捞出丢弃不用,原油中推入鸡肉翻炒,一直炒到油清(大概3到5分钟),然后加盐炒匀,一次性加够煲汤用的水量,可以转移到沙锅也可以用原来的炒锅炖制,把西洋参和木耳都放进去,大火烧开后持续大火炖5分



钟后,转小火煲制1小时,枸杞子放与不放不影响口味,我是自己要喝就最后加几颗进去,煲10分钟就好。

秋季泡脚的5大禁忌

人的双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区和经络分布,当用温水泡脚时,可以刺激这些反射区,促进人体血液循环,调理内分泌系统,增强人体器官机能,取得防病治病的保健效果。但是在泡脚的时候有哪些注意事项呢?

1.最佳时长15~20分钟

泡脚时间不宜过长,以15~20分钟为宜。泡脚时血液会流向下肢,脑部易供血不足。心脑血管疾病患者、老年人如果感到胸闷、头晕,应暂时停止泡脚,休息一下。糖尿病患者末梢感觉能力差,应由家人先试水温,防止发生烫伤。

2.最佳水温在40℃~50℃

水温不能太高。许多人觉得只要在自己的承受范围内,水温自然是越高越好,其实并不然。泡脚的最佳水温在50℃以下,要求热而不烫,感受水温不要用手去测量,最好用脚去感受。假如水温过高的话,脚上的血管容易过度扩张,体内血液更多地流向下肢,反而容易引起心、脑、肾等重要器官供血不足,对身体不利。

3.水量不可太少

泡脚最好用较深、底部面积较大的木质桶或瓷盆,能让双脚舒服地平放进去,而且最好让水一直浸泡到小腿。

4.女性经期别自己乱用中药泡脚

女性经期出现的问题比较复杂,如果不能辨清原因就用中药泡脚,不但不会起到舒缓的作用,还可能会加重痛经等症。因此,如果女性希望用中药泡脚的方法来达到治疗痛经等经期健康问题的目的,最好咨询医生,根据自身情况对症用药。

5.饭后半小时内不宜泡脚

它会影响胃部血液的供给,长期下来会使人营养不良。吃完饭后,体内大部分血液流向消化道,如果饭后立即用热水泡脚,本该流向消化系统的血液转而流向下肢,日久会影响消化吸收而导致营养缺乏。因此,最好饭后半小时再泡脚。