

已经步入了深秋了,那么深秋养生要注意些什么呢?下面就跟着小编一起来看看吧。秋末冬初,天气变化频繁,空气干燥,昼夜温差很大,人们的身体会有很多不适应,尤其是年老体弱者,更是容易生病,如何健康养生就显得尤为重要。 记者 鲁慧 整理

深秋养生 以“收”为主 三款健康暖饮滋阴润燥,快来看看吧

秋季应收敛神气心态保持平和

秋季养生,首先要注意休息。作息时间应该“早睡早起,与鸡俱兴。”就是说人应该早睡早起,和鸡的活动时间相仿,以保持神志的安宁,减少秋季肃杀之气对人体的影响。因为在秋天,自然之气因万物成熟而平定收敛,人是自然之子,当然应该与自然同步。

同时,秋天草木黄落,一场秋雨一场寒,容易让人产生凄风惨雨之感。人的情绪容易受此感染,出现悲秋情绪。“诸如黛玉葬花、辛弃疾悲秋等,就是例证。”平常人思念往昔亲朋,不免伤感。因此秋季养生也要注意情绪。

秋季应该收敛神气,保持平和的心态。遇到不开心的事,可以使用移情的方法,不使神思外驰,以保持肺气的清肃功能。

此外,在饮食方面,应该减辛增酸。因为肺在五行中属金,其味为辛,按照五行生克理论,金克木,肝属木,酸味入肝。秋季肺金正在当令,容易克犯肝木,肝之味为酸,所以应该减辛增酸,以养肝气,抑肺气。

事实上,辛辣最能导致干燥,并助长干燥。俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,秋天的生姜赛砒霜”,香辛料在秋天应该少吃,火锅之类能避免就避免。与之相应,甘甜温润的食品能滋润肺脏,涵养肺脏。增食酸性食品,可以抑制辛辣的味道。

西芹炒百合是秋季养生中不错的一道菜。因为百合有润肺的功效,可以缓解秋燥,而西芹可以通便。此外,吃秋梨膏或者银耳雪梨等,也有缓解秋燥,润肺的作用。

秋季应注意预防燥气伤肺

秋季因为肃杀,则有燥气,古人称:“华英改容,毛虫乃殃”,因此秋天易患多种疾病,比如:泄泻劳倦、痰涎喘嗽、寒热进退、风眩痹癖之疾。

确切来说,二十四节气中燥气一般起于秋分,终于小雪。初秋之时,燥气与夏天的余热相结,温燥盛行,而到了深秋,燥气会带有冬天的寒气,转为凉燥。因同气相求,燥气伤人的特点之一,就是最易损伤人之肺脏。

燥伤肺金之后,轻者主要表现为口干咽燥,鼻干,干咳

无痰,重则有发热恶寒,咳嗽少痰。初秋的温燥还使人口渴,想喝水,而凉燥起来时则不一定有口渴欲饮水的感觉。所以秋日养生,要注意预防燥气伤肺。

其次,因燥气过后就是冬天的寒流,所以“燥为次寒”之说。宿有肺病的人一定要防止肺病复发外,老年人要格外注意防止中风。此外,肠胃问题也需要引起注意,“次寒”也会造成腹泻。

总的来说,秋季养生,要注意早睡早起、心态平和、饮食清淡、防止秋燥,以养收之道为主。

深秋养生吃什么?

深秋时节的饮食调养应以滋阴润燥(肺)为宜。古人云:“秋之燥,宜食麻以润燥。”此时,应多食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、乳制品等柔润食物,同时增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、大枣、山药等以增强体质;少食辛辣如辣椒、生姜、葱、蒜类,因过食辛辣宜伤人体阴精。由于气候渐冷,日照减少,风起叶落,时常会勾起凄凉之感,使人情绪不稳,易于伤感。因此,保持良好的心态,宣泄积郁之情,因势利导,培养乐观豁达之心是本季养生保健不可忽略的一点。

鸡汁粥

制作原料:母鸡1只,粳米100克。

制作方法:先将母鸡剖洗干净,水煮开后,改用文火再煮10~15分钟,然后关火待用。将粳米放入另一锅内,水煮,加入适量鸡汁同煮成粥。

适宜人群:年老体弱、病后气血亏损等一切体质衰弱者均可食用。尤其适用于气血亏虚、五脏虚损之纳少、四肢乏力、身体羸瘦、产后乳少、虚弱头晕、小便频数、耳鸣、精少精冷等。有补益气血、滋养五脏、补肾填精的作用。

禁忌:因鸡肉补而性温,鸡汁也偏温,故外感发热、咽喉肿痛、热毒未清者忌食,以免加重病情。

鸡汁营养成分不亚于鸡肉本身,且比鸡肉易消化吸收。

羊骨粥

制作原料:粳米100~200克,新鲜羊骨1000克,盐、生姜、葱等调味品适量。

制作方法:先将新鲜羊骨洗净切碎,加水煎成羊骨汤,然后加

粳米煮成粥,加入适量调味品。

适宜人群:适用于虚劳羸瘦、肾虚腰痛、腰膝酸软、脾胃虚弱、久泻久痢及贫血、血小板减少性紫癜者。羊骨可补肾、补血,尤适于年老骨质疏松者。

禁忌:大便干结或湿盛中满者及有实证之人慎食用。

羊骨味甘,性温,归肾经。其主要成分为磷酸钙、碳酸钙、磷脂、骨胶原、氟、铁、钠、钾、弹性硬蛋白等。

川贝炖雪梨

制作原料:雪梨5个,川贝10克,冰糖适量。

制作方法:将雪梨去皮去核后,与川贝同放入碗内,加入适量冰糖,隔水炖1小时左右即可。

适宜人群:适用于痰热郁肺之咳痰黄稠,久咳者。

川贝炖雪梨是历来为大众所公认的清润滋补佳品,可常食,秋季最宜。川贝味甘、苦,性微寒,归心、肺经。川贝苦寒,能清热,其质润,入肺经可润肺化痰。雪梨也为清热滋润之品。