

# 夏秋交替 不要急着贴秋膘

夏秋交替,往往是疾病突发的“多事之秋”。这一时节暑气仍盛,气温却时常忽高忽低,再加上秋季是阳消阴长的过渡阶段,人的身体和心理都比较脆弱,掌握一些科学养生、预防疾病入侵的方法尤为重要。

## 重视起居调养

夏末初秋,昼夜温差加大,体质较弱者极易患感冒和腹泻症。预防秋季腹泻主

要是防止着凉,尤其是要防止疲劳后着凉。夜晚入睡时,一定要盖上被单、毛巾被之类的被褥抵御夜凉侵袭。

“春困秋乏夏打盹”,立秋后不仅仅是困,还让人觉得浑身乏力提不起劲。为避免秋乏的现象出现,应保持充足的睡眠,适当进行循序渐进的体育锻炼。此外,还要注重精神调养,以“收”为要,做到心境宁静,不烦躁、不熬夜。在家多种植一些绿

色植物增加空气的湿度,从而预防秋燥对人体的损害。

## 不要急着贴秋膘

俗话说:立秋到,贴秋膘,冬去春来身体好。但这并不意味着就要大鱼大肉,如果刻意为之,不仅不养生,还可能致病,出现消化不良、腹胀、胸闷、腹泻、厌食等症状。而且暑天湿气重,脾胃本易不适,甘厚饮食有助收敛湿气,于脾胃是

进一步的伤害。如果“补出火来”,待真正的秋天到来,人们就容易生病了。

“贴秋膘”要遵循“少辛多酸”的原则,尽量少吃葱、姜、蒜、辣椒、韭菜等辛味之品,进补一些石榴、苹果、葡萄等酸味的应季水果及如萝卜、山药、藕、百合、鸡鸭肉等防燥不腻的平补之品。

## 秋季疾病早预防

秋在五行之中与肺相

应,秋燥最容易危害肺部,除此之外,肠道疾病、呼吸疾病在秋季也开始频繁发作。秋季还是流行感冒最为严重的一个季节。人体的消化功能、肠道的抗病能力开始下降,加之空气受到污染很严重,而过敏源会刺激到鼻黏膜,过敏性鼻炎的发病率非常高。专家建议,要想提早预防这些疾病,必须从现在开始,多拿凉水洗脸,有过敏性鼻炎的患者,要经常拿凉水或者凉盐水洗鼻,

提早适应秋季日渐变凉的天气。

在养生进补方面,也要注意忌无病乱补,如服用鱼肝油过量会引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖、血中胆固醇增多、易诱发心血管疾病;忌多多益善,任何补药服用过量都有害,认为“多吃补药,有病治病,无病强身”,以及“凡补必肉、以药代食、越贵越补”其实都是不科学的。

(据《中国食品报》)

## 痛风人群能喝饮料吗?

很多人知道痛风患者不能喝酒,但他们能喝饮料吗?专家称,除了酒之外,牛奶、咖啡、苏打水等饮料,对痛风患者的作用各有不同。

酒精会引起尿酸代谢问题,所以无论啤酒、白酒、黄酒还是红酒,喝多了都可能引起尿酸过高或痛风发作。

那么,哪些饮料有利于尿酸排泄呢?专家认为纯牛奶、酸奶有利于协助控制尿酸。此外,对于喝咖啡利于尿酸控制的说法,专家建议平时没有喝咖啡习惯的人,不要为了控制尿酸而专门去喝咖啡。对于豆浆,专家建议痛风患者喝点也无妨,只要不过量,但红肉、海鲜、动物内



脏一定要少吃。

在高尿酸血症和痛风的临床治疗中,常常用到碳酸氢钠(小苏打)。但要通过市面上卖的苏打水达

到同样目的,专家认为效果并不理想。

专家称,对于痛风患者而言,医生推荐的还是喝水(纯净水、矿泉水、白

开水)。此外,控制饮食、戒烟戒酒、规律运动等良好的生活习惯,同样有益于患者远离痛风。

(据《大河报》)

## 这5种食物不能吃新鲜的

夏季,很多人在饮食上很用心,认为食物越新鲜越好,趁着新鲜有营养赶紧吃。但实际上,有些食物一定不能吃新鲜的,可能没补充到营养,反而吃伤了身体。

### 新鲜豆类:容易食物中毒

吃豆赛过肉,都知道吃豆养生,却不知道豆类是不能吃新鲜的。比如四季豆含皂素和凝集素,对人体消化道具有强烈刺激性,吃了没煮熟的四季豆极容易食物中毒,腹痛呕吐。新鲜蚕豆中含有巢菜碱苷,吃了可能会引起急性溶血性贫血,这种病也叫蚕豆病,让人头疼发热、

疲倦乏力。豆浆也不能吃“新鲜的”,没煮熟的大豆中有毒成分未被破坏,容易引发肠胃炎。

### 新鲜木耳:吃完晒太阳伤皮肤

新鲜木耳中含有一种叫“卟啉”的光感物质,吃了鲜木耳被太阳照射后,会引起皮肤瘙痒、红肿疼痛。干木耳经过暴晒后光感物质会分解,食用起来更安全,营养价值也不会少。

### 新鲜猪肝:残留毒素还有寄生虫

不少人喜欢吃口感鲜嫩的猪肝,经常用大火快

炒一下或者热汤烫一烫就吃了,这样很不健康。肝脏是解毒的器官,残留了很多毒素,人吃了易引发一些疾病,威胁健康。猪肝上还有一些寄生虫,快炒并不能杀死,一不小心就吃出病了。烹调猪肝前,要用白醋泡30分钟,冲掉血水,去除一些毒素和寄生虫。尽量煮久一些,吃起来更安心。

### 新鲜茶叶:心脑血管疾病患者不宜

喝茶有益健康,但新采的茶叶可不要随便用。新茶含有大量的鞣酸和生物碱,喝了会刺激神经系统,让人极度兴奋。新茶还会加快血液循环,让人胸

闷心慌,像喝醉了一样,对心脑血管疾病的中老年人来说有一定的危险。

### 新鲜腌菜:亚硝酸盐含量很高

新鲜蔬菜本身含有一些硝酸盐,腌制过程中这些硝酸盐很容易转换成亚硝酸盐,对人体有害。泡了几天的腌菜亚硝酸盐的含量很高,之后亚硝酸盐会被细菌分解掉,含量会逐渐降低,所以新鲜的腌菜最好别吃。为了降低亚硝酸盐的含量,腌菜最好腌制20天左右再食用。烹饪之前先泡一泡稀释表面的盐分,吃起来更健康。

(据《金陵晚报》)

## 晚餐最好这样吃

大多数的人工作了一天,下班后才能放松,自然想好好吃一顿,晚餐就成了许多家庭一天中最关心的一顿饭。但是一些减肥的人却主张过午不食,企图通过不吃晚餐达到控制体重的目的。那么,晚餐到底要不要吃,怎样吃才是合理和科学的呢?

大多数家庭吃晚餐的时间是傍晚六点到七点之间,许多疾病的发生与晚餐不规律、不节制有很大关系。如果午餐后不再吃东西,那么至少16个小时没有进食,胃分泌的胃液会腐蚀胃黏膜,长期如此会导致一些胃肠道疾病发生。

因此,建议晚餐要“朝莫虚,暮莫实”,也就是晚餐要少吃。晚餐的进食量尽量以可以维持到第二天早上没有明显的饥饿感为标准。要多吃富含纤维的食物,同时还要荤素搭配得当,多吃蔬菜、水果和豆制品,少吃脂肪类食物,少吃动物内脏,可以吃一些优质蛋白,如鱼、虾、鸡肉、牛肉等。晚餐尽量吃些清淡的、容易消化的食物,不要太过油腻,少吃高脂类等不易消化的食品。这样既能帮助消化吸收,又能提供人体需要的营养物质,有利健康。

我国古人很早就提出“早咸晚甜”的饮食原则。意思是说,中医讲食物有五味入五脏,咸入肾,甜入脾,养胃的饮食宜早上吃,晚上适量吃点甜。晚上可以喝一杯蜂蜜水,起到清肠养胃、润肺养颜的功效,对胃酸分泌具有双向调节作用,可以增加胃酸分泌,帮助消化,还可以中和胃酸,保护胃黏膜,如果睡眠不好,喝加了蜂蜜的牛奶可以帮助睡眠。

(据《大河健康报》)

## 植物性食物可降低心血管病风险

《美国心脏病协会杂志》近日刊发的一份研究报告称,在日常饮食中,多吃植物性食物,配以少量的动物性食物,有助于降低罹患心脏病、中风或其他心血管疾病的风险。

在这一由美国国立卫生研究院资助的项目中,研究人员对一万多名美国中年人的饮食信息进行了分析,并将他们的饮食模式按其所食植物性食物和动物性食物的比例进行了分类。他们发现,那些饮食中以植物性食物为主的人,患心脏病、中风、心力衰竭等心血管疾病的风险,比那些较少食用植物性食物的人降低了16%;死于心血管疾病的风险则降低了32%;全因死亡风险也比后者低了25%。

虽然该研究属观察性研究,并无法证明植物性食物与心脏健康的因果关系,但研究人员强调,他们的研究结果表明了膳食模式的重要性,植物性食物占比相对较高且动物性食物占比相对较低的膳食模式,可能会给心血管健康带来益处。人们若希望减少心血管疾病风险,就应多吃蔬菜、坚果、谷物、水果以及豆类食物,但不要完全放弃肉食。

(据《科技日报》《环球时报》)