

贴秋膘就是吃肉?养肺才是主打!

贴秋膘,就是吃肉补一补吗?正好相反,秋季的主打是——养肺,饮食应以清淡、温软为宜,不可盲目进补。

肺是中医的五脏之一,肺是最容易受到外邪侵犯的脏器。秋冬季气温下降,天气干燥,最容易伤肺,从而导致感冒、咳嗽、哮喘等发作和加剧,因此秋冬季应注意对肺脏的保养。

秋冬季饮食应以健脾开胃为主,多喝白开水,多吃易消化的食物。保持饮食营养均衡,多吃新鲜水果、蔬菜。辛辣、过咸、煎炸食物易耗伤肺阴,可能增加气道反应性,从而诱发



或加重哮喘的发作,应避免过量食用。

吸烟能使支气管上皮受损,纤毛脱落,导致肺的防御功能降低,加重呼吸道感染,诱发急性发作。嗜酒能生湿积痰,刺激呼吸道,使病情加重。

中医非常重视阴阳的平衡,秋冬季预防肺系疾病重在调和阴阳。《黄帝内经》:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰,故天运当以日光明,是故阳因而上,卫外者也。”人体阳气有抵御外邪的重要作

用。秋冬季气温较低,易伤人体阳气。冬至时阴气已达到极盛,阳气开始萌芽。顺应这一趋势,秋冬季应适当补养阳气。

阳虚体质者可以适当吃一些羊肉、葱、姜、韭菜、枸杞、大枣、桂圆等温性食物。少吃冷饮、海鲜等寒凉食物。

《黄帝内经》有“秋冬养阴”之说。秋冬之时,万物敛藏,人们应顺其自然收藏阴精,使精气内聚,以润养五脏,抗病延年。北方秋冬季气候一般比较干燥,常有大风天气,容易耗伤人体阴液,因此滋养阴精也是秋冬季养生的重要内容。

阴虚体质者平时应多

喝水,多食用清肺润肺、滋阴润燥的食物,如梨、百合、白萝卜、白菜、银耳、莲子、荸荠、鸭肉等。少吃辛辣厚味、烧烤油炸食物。

(据《北京青年报》)

【链接】 预防感冒食疗方

适用于经常受凉人士

二白汤 葱白15克,白萝卜30克,香菜3克。加水适量,煮沸热饮。

姜枣苏叶饮 苏叶3克,生姜3克,大枣3个。生姜切丝,大枣去核,与苏叶共同装入茶杯内,冲入沸

水200-300ml,加盖浸泡2-10分钟,趁热饮用。

适用于经常上火人士

桑叶菊花水 桑叶3克,菊花3克,芦根10克。沸水浸泡代茶频频饮服。

薄荷梨粥 薄荷3克,带皮鸭梨一个(削皮),大枣6枚(切开去核),加水适量,煎汤过滤。用小米或大米50克煮粥,粥熟后加入薄荷梨汤,再煮沸即可食用。

赤小豆,绿豆 适量熬汤食用。

提醒:食疗重在预防调理,病情严重者还应尽快去医院就医,以免延误。

(据《北京青年报》)

“中药零食”有宜有忌

不少人日常会选择一些“中药零食”,需要注意食用禁忌。

阿胶枣 阿胶枣益气养血,滋补养颜,可改善面色黄白、头晕眼花、神疲倦怠、四肢乏力、月经量少等症状。需注意一般每日阿胶的食用量不超过5克。阿胶枣甜度高,且多食滋腻碍胃,尤其血糖异常、消化功能不良等人群应格外注意用量。

龙眼肉 龙眼肉即桂

圆干果,补益心脾,养血安神,直接食用、煲汤、代茶饮均可,适合气血不足、失眠健忘、易疲惫、体质弱的人群。用量一般为10~15克。龙眼肉味甘性温,多食易上火,故内有痰、火、阴虚内热及糖尿病等人群慎用。

枸杞子 枸杞子甘平,滋补肝肾,益精明目,可泡茶或加入米粥、糕点等食物中。经期女性食用过多枸杞子,可能会导致经量增多。外感实热、脾虚

痰湿、时常腹泻等人群需慎用枸杞子。

金银花茶 金银花清凉利咽,解毒消肿,也可治疗外感风热、发疹、热毒疮疖、咽喉肿痛、口腔溃疡等肺、心、胃的热性病。一般用量为6~15克。但金银花药性寒凉,外感寒邪、寒凝痛经、中阳不足、体质虚寒等人群应慎用金银花泡茶。

薄荷 薄荷味辛性凉,可疏散风热,清利头目,利

咽透疹,疏肝解郁,可缓解无汗发热、头痛、咽喉肿痛等病症。薄荷芳香,不宜久煮。其性辛散,阴虚血燥、肝阳偏亢、表虚汗多者慎用。

酸梅汤 酸梅汤由乌梅、陈皮、山楂、甘草等中药熬制而成。具有消暑除烦、生津止渴、健脾开胃等功效。因酸味具有收敛、固涩的作用,故外感表邪、咳嗽有痰、实热积滞等人群应慎用。(据《健康时报》)



强健骨骼 从改变生活方式入手

骨质疏松症是可防可治的慢性病,应该坚持从生活方式入手早做预防,中老年人应早诊断、早治疗。

骨质疏松症是中老年人最常见的骨骼疾病。“疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的特征性表现,但有许多骨质疏松症患者在疾病早期常无明显感觉。骨折是骨质疏松症的直接后果,轻者影响机体功能,重则致残甚至致死,常见的骨折部位是胸腰椎、髋部和手臂。”白求恩国际和平医院骨科主任医师步建立说。

专家表示,骨质疏松症可防可治。北京协和医院内分泌科主任夏维波建议,首先要均衡饮食,增加饮食中钙及适量蛋白质的摄入,低盐饮食。“钙质的摄入对于预防骨质疏松症具有不可替代的作用。嗜烟、酗酒、过量摄入咖啡因和碳酸饮料会增加骨质疏松的发病危险。”

其次要适量运动。夏维波表示,运动可以使骨骼更强壮,还有助于增强机体的反应性,改善平衡功能,减少跌倒的风险。中老年人群也需要适当进行体育锻炼,有助于肌力的提高和骨质疏松的预防。

再者要增加日光照射。“在我国饮食结构中,所含维生素D非常有限,经常接受阳光照射会对维生素D的生成及钙质吸收起到非常关键的作用。”夏维波建议,正常人平均每天至少需要20分钟日照。

“相对于不治疗而言,骨质疏松症任何阶段开始治疗都不晚,但早诊断和早治疗会大大受益。高危人群应尽早到正规医院进行骨质疏松检测诊断治疗。”步建立表示。

(据《科技日报》)

咖啡喝多了不提神

很多人将咖啡视为提神醒脑的利器。然而,美国“健康在线”网站最新载文指出,咖啡喝太多反而起不到提神的效果。

梅奥诊所专家指出,咖啡过量会导致焦虑、紧张、恶心和腹泻等副作用。还有一点鲜为人知,咖啡过量反而让人感觉更累,原因至少包括三方面:其一,人体对咖啡因

耐受了。咖啡因的分子结构跟腺苷非常像,因此可以通过竞争性结合腺苷受体而阻断腺苷与大脑中的受体结合。腺苷对睡眠一觉醒周期具有调节作用。咖啡因可阻断大脑接受腺苷,但无法阻止身体产生腺苷。如果长期大量喝咖啡,身体会对咖啡因耐受。一旦咖啡因作用消失,腺苷水平增高,就

会向大脑发出更强烈的“该睡觉了”信号,让人昏昏欲睡。其二,咖啡是利尿剂。喝完咖啡后更容易频繁排尿,增加脱水风险。脱水可导致心率加快、血压下降和感觉迟钝。一些人会喝更多咖啡以补充体液,但这会导致身体脱水加重,形成恶性循环,感觉更累。其三,咖啡中加糖太多。糖会快速

被肠胃吸收,造成血糖急剧上升又下降,进而导致精神更加不济。

专家建议,健康成年人每天摄入不超过210~400毫克咖啡因(相当于3~5杯咖啡)是适宜的。部分人对咖啡比较敏感,喝后可能出现心跳加速、恶心、头晕等不适感,如果出现上述情况,建议调整频次。(据《生命时报》)

银花藤止皮肤瘙痒

皮肤瘙痒的原因很多,除常见的皮肤过敏、真菌感染外,糖尿病、肝病、肾病等都可能引起瘙痒。金银花藤煎洗,主要对湿疹过敏、病菌感染导致的皮肤瘙痒有较明显效果。

银花藤是金银花的茎

藤,又名忍冬藤,其味甘,性寒,能清热解毒、疏风通络,常用于温病发热、热毒血痢、痈肿疮疡、风湿热痹、关节红肿热痛等。金银花藤与金银花都属清热解暑药物,但前者擅长疏风通络,因此,金银花藤也是治疗风湿热痹、关

节红肿热痛的良药。药理研究表明,金银花藤内含绿原酸、木犀草素苷等,对多种病菌有抑制作用,同时也有抗炎、抗过敏、解热功效。食盐性凉,可清火解毒、杀菌止痒。二味煎水洗浴,对湿疹、真菌感染、蚊虫叮咬等引起

的皮肤瘙痒,可起到显著的止痒、消肿效果。

另据临床报告,有人用金银花藤或根煎洗,治疗药物过敏性皮疹也有良效。如无鲜品,上方也可用100克干品忍冬藤代替。

(据《生命时报》)