

立秋之后防晒防燥



中医认为春夏养阳、秋冬养阴，立秋正是从养阳逐渐转为养阴的时刻。因此秋季养生，皆以“收”为原则。

立秋时节，暑热未尽，气温不会很快下降，很可能有短时间的气温升高，天气也逐渐由潮热转向干热，虽有凉风时至，但天气变化无常，早晚温差大，白天仍然炎热。因此，立秋后防晒降温要继续，不能

根据体质选吃水果

中医认为，水果的性味可粗分为寒凉、温热和平和这三类。夏季吃水果，要根据自身体质情况选适合自己的水果，且食不可过量。

对于西瓜、山竹、香瓜、生梨、猕猴桃、柚子、香蕉、李子、枇杷、哈密瓜、甘蔗等寒凉类水果，如果体质偏于虚寒，容易出现消化不良、大便稀溏、宫寒痛经等症状的人群不宜多吃；而实热体质的人则可适当多选这类水果。

常见的温性水果：荔枝、榴莲、樱桃、龙眼、石榴、桃子、杏子。民间有“一只荔枝三把火”“一个榴莲三只鸡”的传统说法，凡经常发生喉咙肿痛、胃火牙痛、大便秘结等症状的人要少吃，虚寒体质的人则可以借此滋补身体。

相对性质平和的水果，包括苹果、葡萄、椰子、山楂、木瓜、菠萝，这类水果，无论体质寒热的人群都可以适量进食。（据《健康时报》）

有丝毫懈怠，应当心“秋老虎”，小心中暑。

中医认为，燥乃六淫之邪，为秋季主气，其性干燥，易耗津液。常见口干舌燥、鼻涩咽痛、皮肤干枯、大便干结、烦躁不安等一系列症状，医学上称为“秋燥综合征”。老年人对秋季气候变化的适应性和耐受性相对较差，更应重视预防。秋季防燥，要以养阴清燥、润肺生

津为基本原则。中医有清热润肺之法，可用麦冬、菊花、百合等煎水代茶饮，有养阴润肺、清心除烦、益胃生津之效，是秋季防治秋燥的良方。

立秋后，昼夜温差大，此时段易感受外邪而致感冒。提醒大家在衣着和居家休息方面，应更注意避免夜间着凉。初秋也是感染性疾病的高发期，儿童往往会出现发烧症状，有时还会有恶心呕吐、腹泻等异常表现，需要及时就医。初秋的夜晚，很多人习惯不盖被子，太过贪凉易导致腹泻、头痛等。因此，初秋之际，注意不要贪凉，注重饮食卫生，保持情绪稳定，随时注意增减衣物。

在饮食上应坚持祛暑清热，多食用滋阴润肺的食物。中医认为，秋季燥气上升，易伤津液，所以饮食应以滋阴润肺为主。可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。

（据《人民日报》）



西红柿生吃好还是熟吃好？

西红柿能成为餐桌常客，原因在于它不仅营养丰富，而且还是当之无愧的低糖、低热量的健康友好型食物。

每100克西红柿中仅有糖分2.6克、热量18千卡，而且几乎不含钠，血糖反应也较低。所以，特别适合需要控制体重、控制血糖和血压的朋友。

西红柿汁水丰富，加之酸甜适口，很多人喜欢拿它当水果来生吃。但也有人纠结西红柿是生吃好还是熟吃好？

对于一颗有品质保障的西红柿，生吃和熟吃各有优势。

生吃西红柿水分多、饱腹感强，有助于减少其他食物的摄入量。同时，生吃熟透的西红柿，不仅可以满足口感需求，也能更好地保留其中的维生素、矿物质和有机酸。

熟吃则更有助于番茄红素的吸收。研究显示，西红柿中的番茄红素含量高达2.5毫克/100克。番茄红素是胡萝卜素的一种，是很多水果蔬菜中红色的来源，同时也是一种抗氧化剂。而番茄红素的充分释放和吸收有三个要件，即切碎、高温以及和油接触。

熟吃西红柿的方法，除了炒菜，还可以做酱。西红柿酱含有较多谷氨酸，常被用来提鲜。谷氨酸在食物中以游离和蛋白质结合这两种形式存在，而西红柿酱中的游离氨基酸浓度能达到140毫克/100克，所以很美味。

不过，西红柿想怎么吃就怎么吃，并不适合所有人。研究显示，每100克西红柿中的钾含量高达273毫克，所以不论生熟，肾功能不全的患者都不宜一次多吃。此外，因为西红柿中含有一些茄碱、有机酸，所以胃肠不太好、容易反酸的人也不宜多吃，而且最好是熟吃。（据《中国消费者报》）



情绪不佳 试试这几类食物

天气又热又潮，再加上工作压力，不少人可能会出现情绪低落的情况。情绪不佳可以试着吃几类食物，里面含有的物质有助于缓解压力，调节心情。

多吃富含钾元素的食品 人体缺钾会软弱无力，影响精力集中，钾元素这种电解质可直接连通大脑神经，可使大脑神经介质正常有序地工作，确保大脑轻松。富含钾元素的食物有鱼、肉、奶制品、坚果、香蕉、荸荠、杏、柑橘等。

多吃富含氨基酸的食品 氨基酸、色氨酸进入大脑后可提高神经介质血清的水平，而神经介质血清则被认为具有镇静剂的功效。全麦面包、蜂蜜、葵花籽、银耳等含有多种氨基酸，同时蛋奶、羊肉及鸡肉等富含优质蛋白质，而蛋白质的基本物质是氨基酸，所以多食用一些富含优质蛋白质的食物也有助于补充氨基酸。

多吃富含维生素B和钙的食品 焦虑不安、抑郁寡欢、情绪不稳定等均与人体缺乏维生素B密不可分，其次是钙元素。含维生素B高的食物以鱼类最佳，多吃鱼对调节情绪大有益处，土豆和牛肉的含量也较高。此外，大豆、菠菜、花生、芝麻、海带、虾、奶类等含钙量很高，也可以适当食用一些。（据《今晚报》）

