

防“秋老虎”发威, 这些绝招请收下

进入白露后, 我国才真正进入了气象意义上的秋季。在经历了几场秋雨的洗礼, 许多地方都感受到了秋意, 凉爽宜人。但湖南地区初秋时节“秋老虎”依旧盛行, 稍不注意, 人们很容易被疾病缠身。对此专家提醒大家, 秋季养生要趁早, 进补一定要因人而异。



秋食葡萄讲究多

秋季是葡萄大量上市的时节, 中医认为葡萄性平、味甘酸, 能补气血、强筋骨、益肝肾、利小便、舒筋活血、暖胃健脾、除烦解渴, 可用于脾虚气弱、气短乏力、水肿、小便不利等病症的辅助治疗, 贫血、高血压、水肿、神经衰弱、疲劳的人应适当多吃。葡萄有利小便的功效, 在秋季适当吃一些可以帮助人体消除内热。葡萄营养丰富, 但食用时要注意以下几点:

搭配合理

葡萄不要和以下食物同食: 葡萄里含有维生素 C, 牛奶里的有些成分会和维生素 C 发生反应, 二者同食可能拉肚子, 严重者还会呕吐; 葡萄中含有较多鞣酸, 鞣酸遇到海鲜中的蛋白质和钙会凝固, 沉淀成一种不易消化的物质, 葡萄与海鲜同食会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症状。

别立刻喝水

吃完葡萄立即喝水会加速肠道蠕动进而导致腹泻。虽然这种腹泻不是细菌引起的, 可以自愈, 但还是会带来不舒服。葡萄性偏凉, 一次不要食用过多, 胃寒的人一次吃太多容易引起腹泻。

别忘漱口

有些葡萄含有多种发酵糖类物质, 对牙齿有较强的腐蚀性, 食用后一定要漱口, 以免口腔中的葡萄残渣腐蚀牙釉质, 造成龋齿。

整颗食用

葡萄皮和葡萄籽营养丰富, 其中的花青素比果肉还多, 且含有对健康有益的白藜芦醇。所以吃葡萄时最好整颗吃, 也可以把葡萄连皮带籽榨成葡萄汁饮用。

看色选用

葡萄有红、白、绿、紫、黑等颜色, 红色葡萄含逆转运酶, 可软化血管, 防止血栓形成; 白葡萄具有补肺气、润肺功效, 适合咳嗽的人食用; 绿葡萄偏重于清热解毒; 紫葡萄富含花青素, 可以美容抗衰老; 黑葡萄滋阴养肾的功效更为突出。 据新华网

猪肉价飙升 白肉来代替

7月以来, 猪肉价格大幅上涨引发高度关注。专家认为, 趁这个机会, 我们可以换一下口味。

爱吃猪肉是长久以来的一种传统, 但是大量吃猪肉其实对健康并不好。从营养来看, 猪肉脂肪和胆固醇含量高, 蛋白质相对牛羊肉而言, 含量较少。过多食用猪肉会更容易长胖, 且胆固醇会给我们的血管和心脏增加负担, 容易诱发动脉粥样硬化等疾病。

“其实不管猪肉贵不贵, 大家都应该改善一下现有的饮食结构, 少吃些猪肉, 多吃些白肉。”专家说, 猪肉的营养优势主要在于含丰富的优质蛋白、脂肪以及钙、磷、铁等微量元素, 尤其瘦猪肉中血红素含量高, 对贫血和需要补铁的人来说是很好的食物补充。不过, 有很多食物中的营养能更好地“取代”猪肉。比如用白肉代替猪肉: 猪肉的蛋白质含量为 13%, 而同质量的鸡肉(19%)、鱼肉(16%)等白肉的蛋白质含量更高。后两者的脂肪含量还远低于猪肉, 富含的脂肪也多是优质不饱和脂肪, 多吃白肉会比吃猪肉更健康。其次, 多吃点水果蔬菜, 补铁优先考虑内脏。

据新华社

秋老虎来袭 当心这些疾病

“进入初秋, 夏天的暑气没有完全消散, 特别是在中午时分, 气温较高, 加之时有秋雨绵绵, 湿气较重, 天气以湿热并重为特色, 故有‘秋老虎’之说。”专家表示, 人们在夏天有避暑的意识, 到了秋天反而放松, 往往容易被“秋老虎”中伤, 因此养生要趁早。此时常见的高发疾病有以下几种, 尤要做好防范:

感冒

高温天气人体代谢旺盛, 能量消耗较大, 加之食欲不振, 睡眠不足, 会使人体免疫力下降。如果过于贪凉, 细菌、病毒便可乘虚而入, 导致感冒。

中暑

温度过高、湿度过大会导致出汗不畅, 体热散发受阻, 容易引发中暑。

秋燥

秋季气候干燥, 容易使人阴津耗伤, 出现咽痛干咳、大便干燥、皮肤脱屑瘙痒、口唇干裂等。如果不及时调养, 到冬季就容易罹患许多肺部感染性疾病。

脾胃不调

人们刚刚经历了炎热的夏季, 初秋依旧湿热当令, 因脾喜燥恶湿, 湿邪留滞, 最易伤脾胃, 出现烦渴、四肢困倦、胸闷、呕恶等表现。

初秋养生 “四多四少”

古人有“春生夏长、秋收冬藏”之说, 养生一定要顺应四时, 才能达到延年益寿的目的。专家表示, 秋季养生贵在“收”, 在日常生活中谨记“四多四少”原则。

多吃酸少吃辣

中医认为, 秋季燥气当令, 易伤津液。此时若摄入过多辛辣食物, 如葱、

姜、蒜、韭菜、辣椒等, 则更会消耗人体内的大量体液, 使得体液越发不足, 易导致上火、便秘等身体不适, 因此要少吃。

酸有收敛、止涩之功, 可多吃些酸味食物以补肝气, 如苹果、石榴、葡萄、芒果、樱桃、柚子、柠檬、山楂、番茄、荸荠等, 还可收敛肺气。

多润肺少寒凉

经过一个长夏后, 人们的身体消耗都很大, 特别是一些老年人, 大多脾胃虚弱, 因此, 在选择食物时, 不宜过于寒凉, 如西瓜、甜瓜、香瓜等。尽管入秋后天气尚热, 但阳气已开始收敛, 阴气已慢慢增长, 贪吃阴寒食物易损伤脾胃, 所以要少吃。

秋季气候干燥, 容易使人阴津耗伤, 进补应以润秋燥、护阴津为主, 多食甘凉滋润的食物, 如鸭肉、鲫鱼、牛奶、雪梨、甘蔗、香蕉、荸荠、竹笋、枇杷、桑葚、银耳、黄瓜、莲藕、百合等水果蔬菜, 也可用养阴生津的中药如沙参、麦冬、玉竹、石斛、枸杞、西洋参等用开水冲泡代茶饮。

多吃蔬菜少吃肉

很多在夏天里食欲比较差的人, 到了秋天食欲逐渐好转, 因此不知不觉地开始吃点好的, 要把夏季的损失弥补回来。一些中老年人按照传统观念, 到了

秋天讲究“贴秋膘”, 多吃肉食。不过, 专家提醒, 经过苦夏的煎熬, 很多人脾胃往往很虚, 调理脾胃应该侧重于清热、利湿、健脾, 况且如今夏季多呆在空调房间, 生活饮食习惯没有特别的改变, 不必刻意追求贴秋膘。

这一时期, 还是要以植物性食物为主, 多吃蔬菜、水果、谷物等食物, 少吃高热量、难消化的肉食。如果吃太多的肉食等高蛋白、高脂肪的食物, 会增加肠胃负担, 影响胃肠功能。同时, 过多的热量还容易引起发胖, 甚至易导致患高血压、心脏病。

多做运动少贪凉

“秋老虎”发威力量不小, 炎热的天气让许多人延续了夏季吹空调的习惯, 但秋天气候多变, 早晚温差大, 一味贪凉, 容易使人体免疫机能降低, 细菌、病毒乘虚而入, 引起感冒、咽炎、气管炎、口歪眼斜、面部神经麻痹等。要根据天气情况, 及时增减衣服, 防寒保暖, 防病保健。

秋季天高气爽, 是户外活动的黄金季节。注重运动, 是增强体质的重要方式。秋季要早睡早起, 晨起后积极参加活动健身锻炼, 可选择登高、慢跑、快走等锻炼项目。运动量不宜过大, 尤其老年人、儿童和体质虚弱者, 以防出汗过多, 阳气耗损。

调理进补需因人而异

秋季适当进补, 是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机, 但专家强调, 进补要根据自己的体质, 选择合适的进补方式。人分九种体质类型, 追求阴阳平衡, 阴虚火旺和气虚阳虚的人群进补时尤要注意。

阴虚火旺的人多见五心烦热、口干舌燥、大便干结、小便短赤、舌红少苔等, 不妨多吃些养阴润肺的食品, 如梨、百合、蜂蜜、黑芝麻、

枸杞、燕窝等。症状较为严重的, 建议在医生指导下服用沙参麦冬汤等中药。

气虚阳虚的人以畏寒乏力、手足逆冷、大便溏稀、小便清长、舌淡苔白为主要表现, 不宜食用西瓜、梨、柿子等寒凉之品, 适当吃些偏温的食品, 如狗肉、羊肉、鳗鱼、核桃、韭菜等, 也可自制桂圆大枣粥。

据新华网

运动后四肢发软小心低钾症

随着入秋后天气变凉, 傍晚出来运动的市民多了起来。一些市民由于运动较为剧烈、没有及时补水, 出现四肢发软等症。专家提醒, 剧烈运动后要注意及时补钾补水, 小心低钾症来袭。

32岁的雷先生读大学时常踢足球, 参加工作后不怎么运动了, 这些年长胖了不少。半个月前, 他得知一名大学同学突发心梗后决定加强运动, 每天下班后只要有时间就去踢球。

几天前, 雷先生踢完球后感到身体不适, 以为休息一晚就会没事, 但第二天症状加重, 四肢松软无力。随后两天, 他排不出大便, 肚子胀痛。在武汉市中心医院急诊科, 被确诊为低钾引起的软瘫和麻痹性肠梗阻, 进行补钾、通便、补液等治疗后逐渐康复。

低钾症是电解质紊乱的一种, 除了导致肌无力, 还可以导致恶心、呕吐、

腹胀、麻痹性肠梗阻, 严重者甚至可导致心脏停搏。

专家提醒, 临床上的低钾症患者多与剧烈运动、大量出汗未及时补水有关。市民运动时要注意及时补水, 以少量多次为宜, 淡盐水最好; 也可以喝些含钠、钾元素的运动饮料, 但注意不能太甜, 避免血糖迅速升高造成血钾减少。出现低血钾症状应及时就医。

据新华社