立冬在即，饮食养生重在御寒润燥

转眼间立冬节气马上就要到了，供暖季节开始，北方室内空气干燥，南方室内空调也纷纷变成制热模式，如何抵御寒、燥之气成为这段时间的养生重点。除了增添衣物之外，在饮食上面该注意些什么呢？秋冬换季时节，又有哪些食补好方法值得一试呢？专家来为大家传授御寒润燥的小秘诀。

A 滋阴润肺：两款汤羹去燥同时还能养肺养胃

营养专家介绍，中医认为秋冬时节燥邪为盛，容易伤及肺阴，可通过食疗起到润肺补肺的功效。可以适当多吃一些百合汤、冰糖雪梨羹等美食。此外也可多食粥，如：鸭梨粳米粥、白萝卜粳米粥、杏仁粳米粥、百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等，可以健脾养胃、养阴润肺。

其中，百合汤的具体做法为：取百合50克，蜂蜜30克，煎汤连同百合服下，可起到润肺清热、生津养肺的作用。冰糖雪梨羹的做法为：取胖大海20克，枸杞子10克，雪梨1只，冰糖适量，把去皮去核切成小块的梨和适量的清水加入锅中，煮沸，把其余药材倒入容器内，待放置温热后加入冰糖，搅拌均匀后即可食用。冰糖雪梨羹能起到滋阴润肺，养胃生津的作用。

B 补水防燥：用嘴喝水和“用鼻子喝水”都很有用

主动饮水是防燥的重要方式，一般情况下，建议在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人每日饮水1500毫升—1700毫升（约7杯—8杯）。但是，专家提醒，饮水要少量多次，一次不宜大量地快速饮水，每次200毫升左右(一杯)。饮水时间应分配在一天中任何时刻，随时喝，切莫感到口渴时再喝水。最好是在清晨起床后和晚上睡觉前各喝一杯水。

此外，专家表示，除了直接用口饮水，其实也可以“用鼻子喝水”。什么叫“用鼻子喝水”？原来，它是指直接从呼吸道“摄”入水分，即通过吸入水蒸气而使肺脏得到水的补充和滋润。方法也很简单：将热水倒入茶杯中，用鼻子对准茶杯吸入，每次10分钟左右，早晚各一次即够。

C 羊肉温补：中医教你搭配食材更好发挥养生功效

中医专家介绍，自然万物都有着“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律，“冬藏”即“封藏”之意，从顺应四时的养生原则来看，冬季正是进补的好时节，而吃羊肉简便易行，最适合冬季进补。说到羊肉，可能很多人首先想到的是羊肉串、涮羊肉等各种美食，其实，它还是一味中药。《中药大辞典》里有关羊肉作为中药的介绍是：“羊肉，味甘，性热，无毒，归脾、肾、胃经。具有温中补虚、益气暖下之功效。主治虚劳羸瘦，腰膝酸软，产后虚冷，腹痛寒疝，中虚反胃。”可以看到，羊肉主要的功效和作用就是温补。

那么问题来了，如何让羊肉发挥最大的作用呢？主要还是在做法和与其他食材、药材的搭配上有讲究。下面，专家就为大家提供了一些适合冬季的羊肉养生食谱。

滋补羊肉汤

原料：羊肉500克、党参10克、枸杞子10克、大枣10克、黄芪10克、生姜1块，适量盐及调料。

功效：这种搭配主要有温中补虚的作用，比较适合经常手脚冰凉、脾虚脏寒的女士们。

羊肉猪脚汤

原料：羊肉250-500克、猪脚1只，少量盐及调料。

功效：主治产后无乳、少乳。

羊肉甘草汤

原料：羊肉500-1000克、甘草10克、当归10克，适量八角、生姜、桂皮、盐。

功效：适合体虚怕冷、久病咳嗽、腰酸腿软、小便频数之人食用。

羊肉山药粥

原料：羊肉250克、山药500克、糯米250克，煮粥。

功效：适用于食欲不振、大便稀溏、腰酸尿频、体弱畏寒之人。

羊肉补血汤

原料：羊肉500克、党参10克、当归10克、黄芪20克、生姜1块，适量盐及调料，煮汤，食肉喝汤。

功效：适用于气血虚弱、营养不良、贫血、手足不温之人。

温馨提示：专家提醒，羊肉滋补虽好，但不是所有人群都适合进补。比如发热病人或患水肿、骨蒸、疟疾、牙痛等一切热性病证之人不宜进补，肝病患者不宜多食羊肉以免加重肝脏负担。此外，痛风患者不宜喝羊肉汤或多食羊肉，因其嘌呤含量较高。高脂血症、肥胖之人在进食羊肉时要注意避免烧烤、过油等烹调方式。还要注意，羊肉不可与中药半夏、菖蒲同食，因其药性相反。亦要注意尽可能避免与西瓜、南瓜同食，因其可能造成腹泻等不适症状。

据新华网

“食”走老年肌少症

老年人因为身体机能下降，会遭遇各种疾病的困扰，比如常见的肌少症，给他们带来了很多生活与心理上的困扰，使生活质量大幅下降。因此，我们应该及早预防，减少肌少症的发生。

肌少症是一种随着年龄的增长，机体进行性地呈现全身骨骼肌质量减少，同时伴有肌肉质量和功能减退的综合征。老年人患肌少症后，表现为：行走及提物等日常活动受限；做事虚弱无力；容易跌倒骨折；引发一系列心血管疾病或呼吸系统疾病。目前，治疗肌少症还没有一线药物，所以治疗策略首选方案是营养干预和运动干预。

如何“食”走肌少症？国际上认为65岁以上老年人，蛋白质基本推荐摄入量为1.0克~1.5克/千克每天。患有严重疾病或创伤的老年人需〉1.5克/千克每天。老年人应该保证足量蛋白质的摄入，人体的任何组织和器官都以蛋白质为重要组成部分。低蛋白质饮食的老年人身体处于负氮平衡状态，会加速肌肉萎缩。蛋白质营养充足的老年人可较好地维持氮平衡，肌肉数量和体力活动能力也得以保持。

选择摄入优质蛋白。比如，动物蛋白可食用瘦肉、鱼虾、牛奶等。家禽类的胸脯肉是禽类运动最多的部位，很少脂肪，蛋白含量高。鱼类和其他海产品都含有消化吸收率高的优质蛋白以及多种微量营养素，对维持老年人肌肉合成十分重要。建议老年人多喝低脂奶及其制品，研究表明牛奶中的乳清蛋白对促进肌肉合成、预防肌肉衰减很有益处。乳糖不耐受的老年人可以考虑饮用低乳糖奶或食用酸奶。其次，可以通过氨基酸互补的原则，将两种及以上的食物同食，提高蛋白质的消化利用率，比如谷类食物与大豆或者肉类同食。每餐最好摄入20克左右的蛋白质，合理膳食，多吃水果和蔬菜，三餐规律，荤素搭配最佳。

有证据表明虾青素、维生素E、Omega-3脂肪酸等抗氧化、抗炎物质，可在一定程度上提高老年人的肌肉力量、耐力和活动能力，从而防治肌少症。天然的含有大量维生素D的食物很少，海鱼中维生素D3含量较丰富，如鲱鱼、鲑鱼、沙丁鱼等。

此外，还需注意摄入蛋白质的时间，身体吸收蛋白质的最佳时间是早上和晚上。早上刚起床，经过一夜睡眠，体内的能量消耗得差不多了，这时候补充蛋白质比较容易吸收。但晚上由于即将入睡，不宜进食过多，可选择喝杯牛奶，在安静的睡眠中充分吸收营养物质。在补充蛋白质的过程中，注意不要过量摄入蛋白质，多余的蛋白质并不能被人体吸收利用反而会加重肝肾器官的负担导致功能异常。

据新华网

秋冬早晚去跑步 小心脾胃扛不住

腹胀、胃口不好、精神萎靡……老夏（化名）困惑不已，退休快2年了，没了工作压力，身体怎么反倒越来越糟？心情也总是好不起来？

最近，他终于知道了答案，问题竟出在每天风雨无阻坚持的好习惯上——晨跑。

老夏今年62岁，来自北方的他身材高大且强壮，将近1米8的个子，浑身还有不少结实的肌肉，可以说，看起来比他的真实年龄年轻10岁还不止。

“我喜欢运动，特别爱跑步，我们有个跑友圈，经常会组织活动的。”说起跑步，老夏有种莫名的兴奋。

退休前，他是国企的中层，一天里繁杂的工作，常常还会冒出些临时的急事，因此，比较少参加跑友圈的活动，多数情况下是下班回家后自行做些抗阻训练，以保持一个比较不错的身体状态。

而一年多前退休以后，全天的时间都可以自由支配，他便更疯狂爱上了跑步。“他都好像不用睡觉的，凌晨4点多就开始跑，一直跑到6点多，一口气跑20公里以上，每天都是如此。”老伴的抱怨里更多的是心疼。

坚持晨跑一段时间后，老夏反而感觉不对劲了。“我们在一起生活了快40年，他的身体一直都很棒的，能吃能睡，连感冒都很少发生，而且人也总是乐呵呵的。但最近一年来，老说肚子胀，吃不下东西，整个人的状态越来越像被霜打过的茄子，脸上的笑容也越来越少。”老伴的描述虽简单但很鲜明。

一直以来，家里人都以为老夏是没适应退休生活而心情不好。每天晨跑回家后，他就显得无所事事，老是发呆，常常看着电视，眼睛却一动不动在神游，偶尔有点兴致会帮老伴做点家务吧，也是一副心不在焉的样子。大家看着心疼却不知该如何说破，只好以中医调理为由劝他到中医院就诊。

脾胃病专科门诊的医生接待了老夏一家，经过一番详细的望闻问切后，认为他这是典型的脾虚表现，体内瘀积的湿气太重。至于湿气是从哪来的，病根就在晨跑上。

这样的诊断着实令老夏一家惊掉了下巴，怎么坚持锻炼还成了坏事？跑步怎么还能跑出脾胃病来？

“运动锻炼本是好事，但四季养生，讲究顺时而动，如果在不恰当的时间乱动，那么非但不能起到锻炼的效果，还可能有损健康。”医生说。

就四季而言，中医认为，春夏养阳，秋冬养阴，眼下正处秋冬交替之际，空气中的寒气开始上升，露水、雾气则令空气中的湿气也增加，而寒、湿是中医所称的邪气，跑步时毛孔张开、呼吸急促，寒邪与湿邪便趁机入侵。喜欢长跑的人一般身体底子都还不错，因此一开始他们能抵御一阵子，但久而久之，寒湿便会瘀积在脾胃，从而引发胃口差、腹泻、没精神等一系列脾胃病症状。

而在一天当中，按照正常的节律，夜晚和凌晨是应该蛰伏的，安安静静地把体内的阳气封藏起来。可现在的绝大多数跑步一族，恰恰选了这两个时间晨跑或是夜跑，让阳气在该休息的时间躁动损耗，以致体内正气不足而难以抵御寒、湿等邪气。

另外，跑步时机的选择还得随天气而动。不少跑友像老夏一样，不光风雨无阻，连下雪天都要坚持，毅力实在令人钦佩。可他们不知道的是，在下雨、下雪等恶劣的天气下跑步，让体内的阳气挥发，同时又让空气中的寒湿邪气入侵身体，真的是得不偿失。

医生说，不反对大家进行跑步锻炼，但要注意因人而异、顺时而动。老人、肥胖者，患有心血管疾病、哮喘的人等不宜长跑。当季建议要少跑，如果非跑不可的话，在太阳升起后，以跑完以后还能正常工作为宜，恰当的跑步其实是可以让脾胃变好的。

据新华网