

适时添衣防寒邪，朝盐晚蜜抗秋燥

秋冬转换之际，要注重保暖，及时增减衣服，以防寒邪入侵



10月8日，是今年农历二十四节气中的“寒露”。农谚道：“吃了寒露饭，单衣汉少见。”过了寒露,天气由凉转寒,入夜后更是寒气袭人。常言道:“寒露脚不露。”这就是告诫人们秋冬转换之际,特别要注重保暖,及时增减衣服,以防寒邪入侵,尤其不要赤脚。

1、适量运动

在秋季的时候,要是我们可以坚持一个比较适宜的身体锻炼,不单单是可以给我们的身体上调养肺气,还可以给我们的身体上提高肺脏器官的功能,有利于增强自己身体上的组织器官带来的免疫功能,或者是自己的身体受到了一些外部的气候寒冷刺激时候,可以更好具有一定的抵御能力。

秋季是运动锻炼的大好时机,可根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼,长期坚持可增强心肺功能。散步、爬山等都是很好的选择。但开始时强度不宜太大,应逐渐增加运动量,如果过度运动,会增加人体的疲惫感,反而不利于身体恢复。

秋天气候适宜,空气质量较佳,不妨多接近自然、多运动,吸收天地精华。伸展具有“运化作用”,能收敛心神,从呼吸带动的循环系统、肠胃消化到内分泌系统,一路顺畅,气血循环自然活络。

2、早睡早起

寒露过后昼短夜长,自然界中的

“阳气”开始收敛、沉降。此时便是人们保养阳气之时,因此,人们的起居时间也应当做相应调整。《素问·四气调神大论》中就有“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴”的论断,就是告诉人们秋季养生的道理。

专家说,早睡可顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展,因此秋季养生就要做到“早睡早起”。为避免血栓的形成,应该顺应节气,分时调养,确保健康。

3、适时添衣

寒露过后,天气寒冷,老人、儿童和身体体质较弱的市民要注意防寒保暖,逐渐增添衣服。俗话说“春捂秋冻”,秋天适度经受些寒冷有利于提高皮肤和鼻粘膜耐寒力,但是老年人和患有各种慢性疾病者,则要注意防寒保暖,防止“冻”出病来。

换季穿衣服别换得太快,最好轻薄搭配,以保暖为主,“不穿单衣”也是寒露养生的重要一点。寒露时节,在起居上,更要合理安排。研究认为,在气温下降和空气干燥时,感冒病毒的致病能力增强。当环境温度降低后,人体上呼吸道的抗病能力就会下降,因此,为了及时预防感冒,要适时更衣。

同时,还应随时备好急救药品,防止因气温骤降而引发哮喘、中风、心肌梗死等突然疾病。

4、足部保暖

常言道:“寒露脚不露。”寒露过后,气温逐渐降低,因此大家不要经常赤膊露身以防凉气侵入体内,同时夏季的凉鞋基本可以收起来,以防“寒从足生”。大家可以每天晚上用热水泡脚,这样可以使足部的血管扩张、血流加快,改善脚足部皮肤和组织营养,减少下肢酸痛发生,缓解疲劳。

脚自古就有人体的第二心脏之说。从养生理论看,脚离人体的心脏最远,而负担最重,因此,这个地方最容易导致血液循环不好,再加上脚的脂肪层很薄,保温性能差,容易受到冷刺激的影响。研究发现,脚与上呼吸道黏膜之间有着密切的神经联系,一旦脚部受凉,就会引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩,纤毛运动减弱,导致人体抵抗力下降。因此,足部保暖格外重要。

5、朝盐晚蜜

寒露是热与冷交替的秋季的开始。在秋天里,秋燥是让人烦恼的一件事。养生专家提出,对付秋燥的最佳饮食良方就是:“朝朝盐水,晚晚蜜汤。”

发现皮肤越来越干燥,不少人以为,只要多喝水就可以补充水分啦。真相却是,光喝白开水,水分反而易流失。不过,如果在白开水中加入少许食盐,情况就大不同了,这种方法,与补充生理盐水是一个道理。白天喝点盐水,晚上则喝点蜜水,这既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而引起的便秘。现代医学证明,蜂蜜对神经衰弱、高血压、冠状动脉硬化、肺病等,均有疗效。在秋天经常服用蜂蜜,还可以起到润肺、养肺的作用。因此,当秋天来临之际,最好“晨饮淡盐水、晚喝蜂蜜水”,以保身体健康。

6、适当养胃

秋天气温渐渐变凉,而胃肠道对于寒冷刺激非常敏感,如果防护不当就会引发胃肠道疾病或使原有的胃病更加严重。因此,寒露以后的养生特别要注意养护好自己的胃部。首先要注意保暖,入秋以后要特别注意胃部保暖,适时增添衣服,夜间睡觉要注意盖

好棉被。

另外消化道溃疡的发生、发展与情绪也有一定的关系,因此要注意情绪的健康,保持精神愉快和情绪稳定。

7、养阴防燥

寒露后,雨水渐少,天气干燥,昼热夜凉。许多人会相继出现中医上所悦的“凉燥”症状,即咽干、鼻燥、皮肤干燥等。有关专家认为,寒露时节养生跟秋分不一样,寒露养生最主要的是预防“凉燥”,从养阴防燥、润肺益胃方面入手。

在饮食上少吃辛辣刺激、香燥、熏烤等食品,宜多吃些芝麻、核桃、银耳、萝卜、番茄、莲藕、百合、沙参等有滋阴润燥、益胃生津作用的食物。水果有梨、提子、荸荠、香蕉等;蔬菜有胡萝卜、冬瓜、莲藕、银耳等,以及豆类、菌类、海带、紫菜等。

早餐应吃温食,最好喝热药粥,因为粳米、糯米均有极好的健脾胃、补中气的作用,像甘蔗粥、玉竹粥、沙参粥、生地粥、黄精粥等。中老年人和慢性患者应多吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等。同时室内要保持一定的湿度,注意补充水分。

8、扫除抑郁

秋季抑郁的人明显增多。专家指出,由于深秋气候渐冷,日照减少,风起叶落,常会勾起凄凉之感,使人们情绪不稳,易于伤感。因此,在深秋时节,人们需保持良好心态,宣泄积郁之情,因势利导,培养乐观豁达之心,这也是秋季养生保健不可忽略的一点。

9、不要憋尿

寒露节气不少人为了防止口干,晚上睡觉前会喝不少水。但是这样一来,夜尿的频率就会增加。一些人即便是夜里或者凌晨感觉到了尿意,由于嫌起床较冷,常常下意识地将憋尿继续睡,这其实是非常不健康的习惯。

尿液中含有毒素,如果长时间储存在体内,含有细菌的尿液不能及时排出,就易诱发膀胱炎。而高血压患者憋尿会使交感神经兴奋,导致血压升高、心跳加快、心肌耗氧量增加,引起脑出血或心肌梗死,严重的还会导致猝死。(本报综合)

秋季胃寒,可试试 5 款食疗方



在秋季渐浓的此时,有胃寒老毛病的朋友们就会容易犯病,吃些什么可以暖胃,避免胃寒出现呢?在这里,就为大家推荐几种可以调理胃寒的食物。

一、胃寒吃什么好？

枸杞：可滋补肾气，抗衰老。每天可吃 30 颗左右，若出现眼尿多等症状，应减少用量，或可同时用菊花茶泻火。
山药：新鲜的山药平补养胃，有助于调整消化和内分泌，煮粥最佳。

茯苓：可健脾胃、安神、滋补肝肾和增强免疫力。茯苓可熬汤或加入粥中食用，也可食用茯苓制品，如茯苓糕等。

粥：可消除胀气和疲劳，也易消化，不会增加肠胃负担。平时可吃些山药枸杞粥，滋补肝肾又能增强免疫力。

二、胃寒吃什么水果好？

苹果：苹果性平，吃苹果可缓解胃酸，很多人冬天的时候，一旦遇上阴冷天或者饮食不合理，常泛胃酸，非常难受。如果此时吃一个苹果，胃很快舒服了。苹果含有一种多酚类神奇的“苹果酚”，极易在水中溶解，因而易被人体所吸收。

(本报综合)

栗子：“秋果之王”，苹果梨子都自愧不如

真正的“养生高手”，并不是那些名贵的中草药材、保健品，而是我们身边一些非常普通的食材。比如，秋天的板栗——隐藏的“秋果之王”。

据了解，栗子的维生素 B1、B2 含量丰富，维生素 B2 的含量至少是大米的 4 倍。鲜板栗所含的维生素 C 比公认含维生素 C 丰富的西红柿还要多，钾的含量比号称富含钾的苹果还高 4 倍。

栗子可生食、炒食、煮食，在众多的食用方法中，生吃栗子、细嚼慢咽，效果最佳。

■栗子为何被称为“秋果之王”？

1、益气补脾
栗子是碳水化合物含量较高的干果品种，能供给人体较多的热能，并能帮助脂肪代谢。有“铁杆庄稼”、“木本粮食”之称，具有益气健脾，厚补胃肠的作用。

2、有益腿部
人老腿先老。防止腿老，除了运动外，还可以时常吃栗子。栗子有健脾补肝、强身壮骨的功效，对肾虚效果也很不错，是老年人理想的保健果品，丰富的天然维生素 C 还能够维持牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能。

3、心脏好血管好
栗子中含有丰富的不饱和脂肪酸、多种维生素和矿物质，其中高血压、心血管病人需要的钾含量突出。
需要注意的是，栗子不可多吃，每日最好不要超过 10 颗。坚持下去就能达到很好的滋补效果。

4、栗子+鸡大补
大病初愈的人、生完小孩的孕妇、身体柔弱的人，多吃小鸡炖栗子，可以起到滋补的作用。

荔枝：荔枝味甘、酸、性温，能够温胃散寒。

葡萄：葡萄能调节肠胃，葡萄含多量果酸能帮助消化，清理肠胃垃圾，并对大肠杆菌等细菌有抗菌作用。葡萄中还含有维生素 P，可降低胃酸毒性，治疗胃炎、肠炎及呕吐等。

石榴：石榴性温，还有多种氨基酸和微量元素，有助于消化、抗胃溃疡等多种功能。可达到健胃提神、增强食欲的功效。

与此同时，还有调理胃寒的食谱推荐给大家。

■胃寒的食疗方

1.淮山鸡内金陈皮煲排骨：排骨 250 克，干淮山 30 克，鸡内金 15 克，陈皮 1 瓣。
2.胡椒猪肚煲鸡：猪肚 1 个，鸡半只，胡椒适量。
3.砂仁猴头菇煲排骨：猴头菇 100 克，砂仁 5 克（后下），排骨 400 克。
4.佛手瘦肉砂仁汤：佛手片 15 克、5 克砂仁、250 克瘦肉。

5.健脾和胃汤：党参 15 克、茯苓 15 克、陈皮、砂仁及白薏仁各 5 克，猪肉 400 克。

秋季胃寒，不如就试试以上食物吧。

橘子好处多 食用别过量

金秋十月，橘子上市。橘子浑身都是宝，橘皮、橘络、橘核、橘肉均是“天然药物”，一个橘子相当于 5 味药。每天吃 1 个橘子可以使人们避免口腔疾病的侵袭。

■橘皮清新口气
新鲜的橘皮中含有大量的维生素 C 和香精油，具有理气化痰、健脾和胃等功能。将其咀嚼后吐掉残渣，重复数次，对去除口腔异味比较有效。橘皮泡茶，味道清香，还能通气提神。

■陈皮有助消化
陈皮是晒干的橘子皮，而且越陈越好。陈皮味辛、苦，性温，归脾、胃，功效健脾开胃，主治消化不良。陈皮可以和大米一起熬粥，或者用来炖汤。

■橘络保护血管
橘子里白色网状的丝络，叫“橘络”，因为其中含有一种名为“芦丁”的营养素，所以有苦味。但这种物质能使人的血管保持正常的弹性和密度，减少血管壁的脆性和渗透性，防止脑溢血的发生。橘络可以直接吃，也可用来泡水喝。

■橘核缓解痛经

橘核有理气、温胃、止痛的作用，既能驱寒，又能止痛，因此有助女性缓解痛经。建议用橘核沏茶，一般用 3~5 克。如果疼得厉害，可以用到 10 克。

■橘肉生津止渴

橘肉含水量高，能生津止渴。有研究证明，橘子富含維生素 C、胡萝卜素、叶酸等营养成分，并且还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分，能减少冠心病、中风及高血压的发病率。

■吃橘子 5 大好处

1、促进通便
橘子的膳食纤维含量相当高，多吃可促进排便。

2、降低胆固醇
丰富的膳食纤维不仅有 利于肠胃的蠕动，同时橘子中的果胶还可降低胆固醇发病的机率。

3、美容

橘子具有美容的作用。因为橘子的维生素 C 含量非常高，多吃可保持皮肤的水嫩。

4、消除疲劳

抵御外邪侵袭的作用。通过点按揉搓自己的经络穴位可以起到养生防病的效果。
一些秋季常用保健穴，按按才知道好：
1.太阳穴
以双手拇或食指对太阳穴进行点按，次数为 36 次左右，以舒适感为度。秋季燥邪与风邪相合，易扰乱人体头部，产生头痛等不适感觉，通过点按太阳穴起到疏风驱邪，调节阴阳的作用。

2.曲池穴

以拇或食指对曲池穴进行点按，以酸胀感为度，次数为 60 次左右。秋季易罹患感冒，通过刺激曲池穴使肺经通调，起到清热疏风的效果。

3.足三里穴
用拇或食指对足三里穴进行揉按，以酸胀感为度，揉 5 分钟左右，可有效调节“秋乏”症状，起到调补气血，扶正固本的作用。

4.孔最穴
以拇或食指按压孔最穴，次数 36 次左右，以酸胀感为度。秋季易患感



橘子中柠檬酸的含量非常高，而柠檬酸不仅具有开胃之功效，还有消除疲劳的作用。

5、保护心血管

橘皮苷可以加强毛细血管的韧性、降血压、扩张心脏的冠状动脉。研究证实，食用柑橘可以降低沉积在动脉血管中的胆固醇，有助于使动脉粥样硬化发生逆转。

中医认为，橘子具有润肺、止咳、

化痰、健脾、顺气、止渴的药效。尤其对于老年人、急慢性支气管炎以及心血管病患者的，是食用的上乘果品。

■橘子不能一次吃太多

据研究，每天吃 3 个橘子，就能满足一个人一天对维生素 C 的需要量。若食用过多，过量摄入维生素 C 时，体内代谢的草酸会增多，易引起尿结石、肾结石。另外多吃对口腔和牙齿有害。

(据《人民日报》)

常按 6 穴位养生防病

秋季，天气逐渐转凉，天气忽冷忽热，尤其是昼夜温差比较大，易患外感疾病。民间常说“春捂秋冻”。但是“春捂秋冻”并非没有原则，如体质较弱的儿童，有心脑血管疾病患者，呼吸系统慢性疾病患者以及糖尿病患者等人群都不能受到冷空气的刺激。

秋季“燥”为主气，易合风邪侵犯人体，正气稍弱的人群则很容易患感冒，肠炎，哮喘，支气管炎，皮肤过敏等疾病。

人体经络系统有着调节气血阴阳，

(据《人民日报》)