

靠吃

吃蔬果、纤维有助消化

对于总是便秘的年轻人，脸上大多会长痘痘，而且还有口气。首先必须要补充足够的膳食纤维。许多的蔬菜水果中都是含有丰富的膳食纤维的，平常要多吃蔬菜水果，膳食纤维可以帮助肠道蠕动，这对于人体来说有着非常好的排毒作用。比如说有润肠功效的香蕉，它就有利于排便。

另外，膳食纤维还可以帮助粪便变得更软，这样也会有利于排便，可以减少毒素在身体内停留的时间，同时还可以吸附一部分的毒素，这样对于排毒排便都是有着非常好的作用的。

然后，可以增加一些植物发酵类饮品的摄入。酵素中含有丰富的维生素，这类物质也是可以促进肠道蠕动来帮助消化排便的，尤其是酸奶这种食品更是有着非常好的促消化作用，而且酸奶味道鲜美，为大多数人喜爱。

排肠胃“垃圾”
多喝水勤运动



靠动

扭着走 促排便防便秘

另外，进行适当的体育锻炼也能有所帮助，比如仰卧屈腿、深蹲起立、骑自行车等，可以促进胃肠蠕动，有助于促进排便。特别对老年便秘患者更有意义。

据健身专家介绍，扭着走可以促进排便，防止便秘。人的内脏器官在胸腔、腹腔内由极细的

网膜悬挂着。当坐或躺的时候，内脏是极其拥挤地“堆”在一起的，当身体抖动起来时，身体的内脏就会因获得活动的空间而倍感“舒适”。所以大步走再加上一些适当的肢体动作，比如腰部的扭动等，能让内脏享受到“按

摩”的感觉。

而按摩的习惯对于老人来说，更加有益处。晨起或睡前，可进行腹部按摩，以肚脐为中心，从右下腹到右上腹到左上腹再到左下腹按揉腹部，每天可以进行两三次。

此外，运动时可以尝试一下抬

靠喝

多喝水、顺肠道最有效

另外，像很多人都喜欢喝的蜂蜜水也是有助于排除体内垃圾。蜂蜜有着极好的美容养颜的作用，其实它也对润通肠道有着非常好的效果。

经过了一晚上的睡眠之后，身体中已经产生了许多废物。早上起来喝一杯蜂蜜水，可以使肠道通顺，也能够帮助废物排出体外。

像坚果之类的食品对于润通肠道也非常有好处，虽然它们属于比较干燥的食物，但是坚果类的食品中都含有丰富的油脂，对于润通肠道也有着一定的作用，而且坚果类食品能量很高，营养价值也很大，对身体很有好处。

不过，最简单最有效最实惠的方法就是多喝水。每日饮水2000—3000毫升，不饮浓茶、咖啡。水是人体新陈代谢必不可少的一个成分，多喝水有利于促进人体代谢的效率，这样废物也能够更快地排出体外。

秋季干咳 润燥可解

白露过后，秋天的气息越来越浓，不仅是早晚温差加大，白天的艳阳大风也让人觉得十分干燥。这个时节，不少人会出现嘴唇干裂、鼻子干痒等状况，呼吸道也变得“敏感”起来。

有些人觉得这个时候咳嗽可能是由于天气变化受凉引起，但事实上，秋天的咳嗽，多以燥性咳嗽为主，俗称“秋季燥咳”，及时润燥就是有效的解决办法之一。

原因

秋天干燥引发干咳
免疫力下降刺激呼吸道

秋季空气比较干燥，空气湿度较低，所以人体会感到口干舌燥，便秘、咳嗽、一些消化道疾病以及一些因秋燥引起的常见病在也开始多了起来。这类咳嗽多为秋季燥咳。人体的肺脏喜欢湿润的环境，对干燥比较敏感。很多人就算没病，在这个季节也会不自觉地干咳两声。

另外，秋天人的呼吸道免疫力下降，秋天昼夜温差大，夜晚的寒气刺激呼吸道黏膜后会降低其免疫力，病菌容易侵入呼吸道使黏膜充血水肿，分泌物增多，引起连续打喷嚏、鼻塞、流涕、咳嗽等不适。

燥主秋令、燥易伤肺，燥邪多从口鼻而入，侵犯肺脏。加上秋燥耗阴损阳，使人体毛孔张开，易受风寒。一些疾病在秋燥的气候下容易复发或加重，如支气管扩张、肺结核，此时咳嗽、咯痰等现象加重。

分类

燥咳有温燥凉燥之分
温燥干咳更为严重

秋天的燥咳，也有温燥与凉燥之分。一般以中秋节为界限，中秋以前有暑热的余气，故多见于温燥；而中秋之后，秋风渐紧，寒凉渐重，故多出现凉燥。

中秋前后属于初秋时间，这时余



银耳百合莲子羹

材料 银耳(干)20克、莲子150克、百合20克、枸杞15克

做法 将干银耳去除杂质后，撕成小块用清水浸泡一天，鲜百合掰成瓣，莲子剔芯备用，锅中放入适量的清水与银耳、莲子，大火煮半个小时；加入枸杞、百合与适量冰糖，继续煮半小时；改小火煮至银耳彻底变烂，变得浓稠即可。

热未退尽，主要是温燥，一旦肺部遭受温燥之邪侵袭，多属温燥咳嗽；进入深秋之后，天气骤然冷下来，津液开始往回收，收敛的时候寒气直接侵袭到肺，这时出现的种种不适就是凉燥。

凉燥与温燥同为秋燥之候，但有寒热

之别。凉燥性寒，温燥性热。其主要鉴别要点是：凉燥的症状表现为恶寒发热，但不会过度口渴，而温燥的症状则是发热微恶风寒，常觉得口渴。而在鼻咽干燥和干咳方面，温燥要比凉燥的症状更严重。

温燥究竟要如何调理呢？最关键的还是合理的饮食，温燥最容易伤肺阴，所以饮食上要多吃一些生津润肺、补益肺气的食物。

现在开始逐渐上市的白色的食物都有很好的润燥功效。梨、莲藕、莲子、百合、芡实、菱角、茭白、山药、马蹄、银耳等都是具有良好滋阴润肺功效的食物，日常饮食中，可以多吃这些食物。

秋天上市的柿子具有消痰止咳的功效，据近代药理实验观察，柿子确有祛痰和镇咳效果，且祛痰作用强于镇咳。柔软、甜美的柿饼也是一样健康美食，不仅能润心肺、止咳化痰，还可以清热解渴、健脾涩肠。

除了这些食物，在“喝”这方面也可以尝试一些花茶。中医认为，百合味甘，微苦，性微寒，入心、肺二经，为清补之品。用百合泡茶饮用，除了止咳润肺、安心宁神外，还可以养颜排毒、舒缓胃痛。

调理

银耳莲子滋阴润肺
百合花茶止咳宁神

【当季药膳食疗推荐】

养颜润肤糕

原料：核桃仁30克，莲子肉20克，黑芝麻、枸杞子各10克，玉米、山药各200克，红糖适量。
方法：将以上原料捣碎成粉，然后加入红糖及水，揉制成团，分成小块，蒸熟成糕即可食用。

功效：补益肾阴，养颜润肤。

龙莲鸡蛋汤

原料：龙眼肉15克、莲子肉50g、鸡蛋两只、生姜两片、南枣四枚、盐少许。
方法：将鸡蛋隔水煮熟，去壳。将龙眼肉、莲子肉、生姜、南枣洗净，莲子肉去心，保留红棕色莲子衣，生姜去皮，南枣去核，备用。瓦煲内放入适量清水，烧开后放入以上材料，用中火煲两小时左右，加入盐少许，即可食用。

功效：宁心安神，养血润肤。
(据新华网)

节日聚餐
准备几款解酒菜

节日欢聚，常有饮酒致身体不适的情况，为防范这种现象，不妨准备几款解酒菜肴。

蜜拌苦瓜

主料：苦瓜2条。辅料：京糕条50克。调料：蜂蜜40克，精盐2克。

制作：①洗净苦瓜，去籽及白膜，切粗丝，下入开水锅中焯透，捞入冷水中浸凉，控净水，撒上盐拌匀，静置10分钟，控净水装盘。②把京糕条撒在苦瓜上，淋上蜂蜜即成。

特点：苦瓜爽脆，味道香甜。促进酒精分解，减轻头痛症状，镇静安眠。

银耳西芹

主料：水发银耳150克，西芹250克。辅料：干海米20克。调料：精盐4克，味精1克，白醋5克，白糖5克，香油5克。

制作：①银耳洗净，放入开水锅中焯1分钟，捞入冷开水中投凉，控水备用。②芹菜洗净，切斜刀片，焯熟，投凉，控水备用。③海米洗净，放开水锅中焯一下，捞入碗中，加少许水，上笼蒸30分钟，晾凉。④把芹菜、银耳放盆中，加入海米、盐、味精、白醋、白糖拌匀装盘即成。

特点：色泽素雅，鲜香爽口。分解酒精，防止酒后脸颊潮红，头痛头晕。

什锦银芽

主料：绿豆芽250克。辅料：胡萝卜20克，香菜梗10克，水发冬菇20克，冬笋20克。调料：香油10克，精盐4克，鸡粉2克。

制作：①绿豆芽择洗干净，快速焯水后捞入凉开水中投凉，控水备用。②香菜梗洗净，切小段。③胡萝卜洗净，去皮，切细丝，焯水，投凉。④香菇切丝，焯水，投凉。⑤冬笋切丝，焯水，投凉。⑥把处理好的主辅料放一起，加盐拌腌10分钟，控水，再加

入鸡粉、香油拌匀即可。

花拌蚬子

主料：鲜蚬子肉200克(其他贝类也可)。辅料：冬笋30克，水发木耳20克，黄瓜50克。调料：葱姜末4克，花椒油5克，味精1克，精盐2克，酱油10克，醋10克。

制作：①把蚬子肉洗净，焯熟，捞入冷开水中投凉，控水备用。②冬笋切小片，焯水。③木耳择洗净，焯水。④黄瓜洗净，去瓤，切片。⑤把主辅料同放盆中，加盐拌匀，静置片刻，控净水，再加入其他调料拌匀即成。

特点：质地脆嫩，味道鲜咸。分解酒精，解酒毒，保护肝脏。

链接

醉酒后，第二天早上易出现头痛、胃部不适等症状，称之为“宿醉”。下面几种食物可有效缓解醉酒后的各种不适。

鸡蛋 鸡蛋中富含半胱氨酸，具有解毒作用。研究发现，鸡蛋中丰富的B族维生素可缓解宿醉。

生姜 酒后吃点姜可刺激和恢复消化系统，缓解便秘、胀气等不适症状。

番茄汁 血糖是大脑的主要能源，饮酒之后，血糖过低容易导致疲倦、乏力等。此时喝一杯番茄汁可补充糖分，减轻醉酒后头痛等不适感。

香蕉 饮酒过量之后，身体细胞缺水，小便更多，血钾水平降低，进而容易导致肌肉乏力、血压升高等现象。这时吃1—3根香蕉可以补充钾，增加血糖浓度，降低酒精在血液中的比例。

芦笋 在饮酒及醉酒后吃点芦笋可以解酒护肝。芦笋提取物可提高分解酒精多种酶的水平，减轻宿醉症状，保护肝脏细胞免受酒精毒素的侵害。

(据《大众卫生报》)

腌菜腌透 少吃无忧

天气渐凉，腌咸菜、酸菜的工序也逐渐被提上日程。在秋季腌制一些小黄瓜、萝卜、白菜等，一直能吃一个冬天。这是会过日子的妈妈们几乎都掌握的一门“技能”。然而，腌制食物中往往会加入盐、糖或者酒等食材，长期大量摄入会对身体有害。

另外，网上曾经流传着一种说法：腌菜中含有的亚硝酸盐能够致癌。实际上，蔬菜腌制的过程中，亚硝酸盐含量有一定的波动，只要掌握合适的时间食用，其实并不担心“致癌”的问题。

■有害物质

可能含亚硝酸盐
盐糖多无益于健康

腌制食品里面究竟有什么害？其实，它的害处无非两个：一是某些腌菜亚硝酸盐过高，这东西可能会和蛋白质食品中的胺类物质合致致癌性较强的“亚硝胺”；二是盐分或糖分过高，对一些慢性病不利。

日常制作泡菜、酸菜，其实是需要接种发酵菌进行发酵的，一般酸菜用的发酵菌为醋酸菌，泡菜用的发酵菌为乳酸菌。如果是纯菌种接到蔬菜中，理论上是不会额外产生亚硝酸盐的，其中的发酵菌属于无害的细菌。

然而，腌制过程中难免会混入杂菌，这些杂菌很多具备硝酸还原酶，于是就会在酸菜或泡菜中产生更多亚硝酸盐，这些菌可以被视为有害的细菌。

这也就是老人们平时说的腌菜是否“腌透了”。腌制透的咸菜亚硝酸盐含量会大大下降至安全范围。因此，所谓的“暴腌菜”，也即短期腌制蔬菜就明显不那么安全了。

那么，究竟多长时间才能腌透呢？研究发现，不同的食材及处理方式，以及腌制的温度、盐量等都会影响“安全时间”的界定。

曾经有实验证明，东北酸菜的亚硝酸盐浓度在腌制七八天时达到高峰，随后逐渐下降，到20天之后已经降到安全水平。而芥菜、大白菜应至少腌制8天之后再食用，白萝卜则至少要腌制20天后食用。

一般情况下，蔬菜在腌制3周之后可达到安全水平，这时候再吃则相对安全。

(据新华网)