



霜降过后 谨防三种疾病



每年阳历10月23日前后,太阳到达黄经210度时为霜降。霜降是反映天气现象和气候变化的节气。古籍《二十四气解》中说:“气肃而霜降,阴始凝也。”可见,霜降表示天气逐渐变冷,开始降霜。随着霜降的到来,作物、草木开始泛黄,落叶。

天文专家提醒说,霜降过后气温下降较为迅速,患有肠胃疾病、高血压及脑血管硬化的患者要特别注意,应避免剧烈运动,保持情绪稳定和心情舒畅,早晚减少外出,尽量避免受冷空气侵袭,是积极主动预防这三种疾病的有效途径。

一般胃消化功能不好的人,症状是吃一点就会饱,稍微多吃一点就会胃胀,特别在晚上多吃的话,还会因为胃部滞胀而影响入睡。硬的、纤维类的东西不好消化,因而建议少吃多餐,如果还没到正餐时间,可以补充一些食物,但不宜过多。食物以软、松为主,一些比较韧性、爽口的东西不宜多吃,因为这些东西最难消化。汤最好饭前喝,饭后喝也会增加消化困难。入睡前两三个小时都最好不要吃东西,否则容易影响入睡,如果觉得肚子空可以多喝水。

有胃病的人应该戒烟、酒、咖啡、浓茶、碳酸性饮料(汽水)、酸辣等刺激性食物,这些都是最伤胃的。胃的脾性喜燥恶寒,因而冷饮和雪糕也必须戒,食物以热为好。有两种饮料应该多喝,一是牛奶,二是热水。牛奶可以形成一层胃的保护膜,每天早上起床后先喝一杯牛奶,再吃东西,是再好不过的。多喝水,特别是热水,因为人在大部分情况下会把缺水误认为是饥饿。

霜降时节 养生要讲究“平补”

霜降是秋季的最后一个节气,也是秋季到冬季的一个过渡时期。此时常有冷空气侵袭,而使气温骤降,此时要做好霜降时节的养生保健,无论是在饮食养生还是运动调养上都需应时谨慎。霜降时节如何正确养生呢?

霜降节气为脾脏功能处于旺盛时期,由于脾胃功能过于旺盛,易导致胃病的发生。所以此节气是慢性胃炎和胃、十二指肠溃疡病复发的高峰

期。由于寒冷的刺激,人体的植物神经功能发生紊乱,胃肠蠕动的正常规律被扰乱;人体新陈代谢增强,耗热量增多,胃液及各种消化液分泌增多,食欲改善,食量增加,必然加重胃肠功能负担,影响已有溃疡的修复;深秋及冬天外出,气温较低,且难免吸入一些冷空气,引起胃肠粘膜血管收缩,致使胃肠粘膜缺血缺氧,营养供应减少,破坏了胃肠粘膜的防御屏障,对溃疡的

修复不利,还可导致新溃疡的出现。

“霜降”之时已经进入深秋,中医认为此季节属于五行中的“金”,对应肺脏。因此,此时饮食养生适合的是“平补”。适宜的食物有梨、苹果、橄榄、白果、洋葱、芥菜等。这些食物有生津润燥、清热化痰、止咳平喘、固肾补肺的功效。此时应少吃寒凉的食物,如海鱼、虾、各种冷饮等,以免伤肺引发疾病。

“霜降”后一般是进补的好时候,谚语有“补冬不如补霜降”的说法,以保暖润燥健脾养胃为主,应该多吃些梨、苹果、白果、洋葱、雪里蕻。少吃冷硬食物,忌强刺激、暴饮暴食,还要注意胃的保暖。“春天吃花,秋天吃果”,白薯、山芋、山药、藕、荸荠,都是这个时节适宜吃的食物。此外,还可以多吃些百合、蜂蜜、大枣、芝麻、核桃等食物,也很有保健效果。

霜降食疗菜谱大盘点



1.白果萝卜粥
配料:白果6粒,白萝卜100克,糯米100克,白糖50克。

做法:萝卜洗净切丝,放入热水焯熟备用。先将白果洗净与糯米同煮,待米开花时倒入白糖文火再煮10分钟,拌入萝卜丝即可出锅食之。

功效:滋补肺,止咳平喘。

2.清蒸人参鸡

配料:人参15克,母鸡1只,火腿10克,水发玉兰片10克,水发香菇15克,精盐、味精、葱、生姜、鸡汤各适量。

做法:1.将母鸡宰杀后,退毛去净内脏,放入开水锅里烫一下,用凉水洗净;将火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜均切片;2.将人参用开水泡开,上笼蒸30分钟取出;3.将母鸡洗净,放在盆内,置

入人参、火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜、精盐、料酒、味精,添入鸡汤(淹没过鸡),上笼,在大火上蒸至烂熟;4.将蒸熟的鸡放在大碗内,将人参切碎,与火腿、玉兰片、香菇摆在鸡肉上,将蒸鸡的汤倒在勺里,烧开,撇去沫子,调好口味,浇在鸡肉上即成。

功效:滋补肾阴,补血益气。

3.归参山药猪腰

配料:当归10克,党参10克,山药10克,猪腰500克,酱油、醋、姜丝、蒜末、香油各适量。

做法:1.将猪腰切开,剔去筋膜腺腺,洗净,放入铝锅内;2.将当归、党参、山药装入纱布袋内,扎紧口,放入铝锅内;3.在铝锅内加适量水,清炖至猪腰熟透,捞出猪腰,冷却后,切成薄片,放在盘子里;4.将酱油、醋、姜丝、蒜

末、香油等与猪腰片拌匀即成。

功效:滋补肾阴,补血益气。

4.五香牛肉

配料:牛肉2500克,食盐90克,白糖24克,红酱油60克,姜块2块,葱结只,料酒、茴香、桂皮、红米汁各适量。

做法:1.选用牛肘子部位的全瘦肉,先按肌肉纤维用刀直切开后,切成500克左右的块,然后用刀根戳出一排非刀洞,四面戳到。板上先撒少许食盐,将肉块放在上面反复推擦,擦至盐粒溶化(俗称出汗),然后放在缸内腌3—4天(夏季腌一天),经过多次翻动,腌至肉硬、香;2.将锅内加水适量,用大火烧滚(水要多),投入肉块,上下翻动几次,捞出刷洗干净;3.在锅底先放锅垫,垫上放牛肉块,加入茴香,桂

皮、葱结、姜块、料酒、白糖、酱油和红米汁,在大火上烧滚,至牛肉变红色时,再加入白汤淹没牛肉,放入适量食盐,试味后,加盖烧至沸滚,再移小火上焖煮2小时左右,等用筷子能戳进牛肉时,捞出。冷透后,按其肌肉纤维横向切片即成。

功效:滋补肾阴,补血益气。

5.荔枝肉

配料:猪腿肉300克,鲜荔枝肉(净)100克,2个鸡蛋的蛋清,水淀粉25克,白糖60克,白醋30克,食用红色素一滴,精盐、料酒各适量,植物油1000克(实耗50克)。

做法:1.把猪腿肉切成2块。用刀背敲松后改刀成四方小块(24块),加入盐、食用红色素少许,蛋清、水淀粉15克,拌匀备用。把鲜荔枝肉一切两半;2.烧热锅放入植物油,待油烧至六七成热时,把猪腿肉一块块下油锅炸至内熟外脆呈黄色捞出,将锅中的油倒去,加入料酒、水100克,白糖、白醋、精盐,下水淀粉勾芡,倒入炸好的肉和鲜荔枝肉翻炒,淋上少许熟油,起锅装盘即可。

功效:滋补肾阴,补血益气。

6.花生米大枣烧猪蹄

配料:猪蹄1000克,花生米(带皮)100克,大枣40枚,料酒25克,酱油60克,白糖30克,葱段20克,生姜10克,味精、花椒、八角、小茴香各少许,盐适量。

做法:1.花生米、大枣置碗内用清水洗净,浸润;2.将猪蹄用毛洗净,煮四成熟捞出,用酱油拌匀;3.锅内放油,上火烧七成热,将猪蹄炸至金黄色捞出,放在炒锅内,注入清水,同时放入备好的花生米、大枣及调料,烧开后用小火炖烂即可。

功效:滋补肾阴,补血益气。

晨间易有霜冻 晨练时间宜推后



晨间容易集聚雾气,随着气温的降低,霜冻也可能出现。因此,我们晨间运动的时间可以适当推后。尤其是患有胃溃疡等胃病的人,过早出来运动容易吸入冷空气,引起胃肠黏膜血管收缩,致使胃肠黏膜缺血缺氧。这对溃疡的修复不利。

在室外运动,要特别注意保护关节,一定在做完常规的准备活动之后,再加大各关节的活动幅度,必做的准备活动是踝关节运动、膝关节运动及髋关节的运动。打球之前,除了要进行慢跑活动,还可以加入交叉步跑、急速S弯变向跑等,跑完后要重点活动手腕和脚腕,先活动开了再上场。秋季游泳是不错的运动,对肺部有锻炼作用,这时要注意先用凉水冲一冲再入水,提前适应一下,防止发生抽筋。在健身房运动时应适当延长准备活动时间,注意韧带拉伸,在身体发热的情况下,做压腿、立位体前屈等动作。