

养生

立秋、处暑已过,预示着夏天已经慢慢离去。虽然立秋后早晚不断有阵阵凉风袭来,但“秋老虎”的威名果真是不虚传,济南白天的气温仍然在30℃以上。记者从社区门诊及部分医院了解到,伴随着夏秋之交,到社区门诊咨询如何养生以及看病的居民不在少数,不少人表示,出现了口咽干燥、干咳少痰、疲乏等症状。

社区医生表示,立秋后,人们对自身的保健需要更加注意了,因为很多疾病都会从秋后复发,医学界形象地称之为“多事之秋”。譬如感冒、腹泻、气管炎等疾病,夏秋交替季节,更要注意养生之道。



处暑过后高温依旧,社区医生支招如何养生——

夏秋交替 养生要接地气

本报记者 王倩

● 多种疾病需预防

秋天是寒暑交替的季节,由于气候干燥、冷暖多变,人体一时难以适应,极易诱发旧病添新疾。比如,现在济南的天气,早上的气温可能只有20℃,但到中午,30多度的高温频现,而到了晚上,气温有可能降至20℃以下。

这样的温差,市民很容易着凉,而这两后身体抵抗力下降,会导致病菌乘虚而入,这是感冒的主要诱因。所以,在夏秋交替季节,要注意防寒,室内应该注意通风,而对于身体健康的人,也最好常用冷水洗洗口鼻,这样也有助于预防感冒。

社区医生表示,到了秋季,也是胃肠疾病的多发季节。因为肠胃病秋季病菌繁殖快,食物易腐败,是细菌性食物中毒、是细菌性痢疾、大肠杆菌肠炎等肠道疾病的多发季节。同时,经炎夏消耗,入秋之后,人体消化功能下降,肠胃系统很容易出现功能失调的状况,肠道抗病能力减弱,若有不慎,就会出现胃部不适、消化不良,甚至会引发腹泻。所以,需要提醒有胃病的人注意保暖,饮食以温、淡、素、鲜为宜,定时定量,少吃

多餐,不吃过冷、硬、烫、辣、黏的食物,戒烟禁酒。

根据中医医师介绍,进入秋季后,人体的阳气渐收,阴气渐增,天气又干燥,要避免燥邪对身体的侵害,防止燥咳痰病的出现。同时,寒气与燥邪相结合,会使血管收缩,导致脑血管病增多,很容易诱发中风。特别是中老年人,立秋后应注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物,可有效预防脑血管疾病。进餐时防止过饱,晚餐以八分饱为宜。

而对于呼吸道防御能力差的人来说,更要注意,季节的变化,会使得这部分人容易得病。因此,立秋后应特别注意防范呼吸道疾病和肺病。老幼等体弱者需注意锻炼,加强营养,保持轻松心态也很重要,时常大笑能增加肺活量。

● 养生更要养阴

现在城市环境污染严重,再加上大家生活居住的环境,尤其是频繁生活在钢筋水泥建筑里,离土壤越来越远,吸取的地气不足,会影响到机体的阴

阳平衡,使得体内的“阴”相对不足。春夏养阴如同中午浇花,浇下去的水分会被蒸发掉一大半,而秋冬养阴就如傍晚浇花,同样多的水分不但不会被蒸发,还可兼得晨露的滋养。所以秋天养阴的话则需要:多喝水。中医以为水为阴气之源,所以秋季应该多喝水。走进大自然的怀抱,漫步田野、山村、公园,都有助于养阴而调整机体阴,这就是大家常说的多接地气。汗出过多就会损人体之“阴”,所以秋季锻炼身体时,还要防止运动过度,避免大汗淋漓。

夏秋季节,在这似热非热的天气,很多人都有这样的习惯,为了满足口腹之欲,经常冷饮冷食,冰饮的冷饮顺着食道进入胃的感觉,让非常多人只喊“爽”。殊不知,这时候的胃已经被刺激的“直不起腰”了,不要以为秋天天热就可以像夏天那样为所欲为,夏秋交接之时,要特别注意饮食方面,稍不小心就有可能肠胃闹毛病。

所以,立秋之后最好尽可能地少吃寒凉食品或生食大量瓜果,尤其是脾胃虚寒者更应

该多禁忌。夏秋交接,调理脾胃应该侧重于清热、健脾,少食多餐,多吃熟软开胃易消化的食品,少吃辛辣刺激等油腻类的食品。秋季调理一定要注意清泄胃中之火,以使体内的湿邪之邪从补。

秋乏,是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应。虽然经过期间的推移,大家会慢慢的适应从闷热到凉爽的这种季节交替的变化,然而身体还是有点跟不上这变化的速度,因此会影响到生活和工作,所以还是要采取相应的防治措施。

防秋乏的最好办法就是:首先要适当的进行体育锻炼,增强身体素质,比如跑步,爬山等有氧运动。然而要留意,秋季并不是一个进行高强度锻炼的季节,应循序渐进,以免适得其反;其次就是保持充足的睡眠。我国中医注重形体和精神的调养,以为“眠食二者,为养生之要务。”良好的睡眠有“养阴培元”之效。睡觉时最好在子时之前,由于子时是阳气最弱,阴气最盛时,此时睡觉,可达到事半功倍的效果,不仅能养阴,睡眠质量也最佳。

● 饮食忌油腻应平补

在夏秋交替这个季节,不应过分地进补,切忌顿顿大鱼大肉。应该平补,由于天气干燥,可以吃一些清爽润肺的食物,如百合、蜂蜜、梨水加冰糖等。要注意平衡饮食,注意蔬菜和肉类的合理搭配,少吃生冷的瓜果和油腻的食物。老人由于脾胃功能下降,所以吃一些易消化的食物,而且要少食多餐,这样才不至于让胃肠负担太重。

对于脑血管病人来说,要注意控制脂肪的摄取,不能吃油过多,要多吃鱼和鸡肉,因为它们相对于猪牛羊肉来说肉质比较细腻。但是如果是吃鸡肉的话,则最好去掉鸡皮,因为鸡皮中的脂肪含量非常高,多吃对病情也有一定的影响。

社区医生表示,进入秋季,也有很多家长求助,咨询夏秋交替应该给孩子吃点什么。其实,这个时候,小孩应该吃一些软的食物,即易消化,吸收好的食物。因为小孩的脾胃娇嫩,所以不要吃太硬的东西。家长要帮助孩子控制食物摄入量,否则吃太多容易引起食火。少吃生冷、辛辣刺激的食物,可以使用一些芝麻、蜂蜜、枇杷等甘润的东西。

而夏秋交替季节,也要注意补钙。最普通的方法就是喝牛奶,牛奶中含有大量的钙,而且较容易被人体吸收,但是切忌不要空腹喝。有研究证明,钙在酸性环境下易吸收,所以补钙可以同时喝一些橙汁,而且睡前补钙效果要更好一些。一些钙片中加入镁,这是因为镁能够促进钙的吸收,同时镁还具有稳定神经的作用,所以睡前服用可以令睡眠质量更高。

拒绝夏秋之燥

6款美味养生粥推荐

推荐1 山药枸杞粥

原料:山药600克、米半杯、枸杞、冰糖、小葱。
做法:1、大米加水提前泡半小时,山药洗净,去皮切块
2、将泡好的米放入锅中,加入5杯水煮开,改小火煮成粥,加入枸杞、山药块一起熬煮。稍搅拌,小火煮30分钟即可。
功效:健脾胃、益肺肾精气、镇定心神、助眠

推荐2 红枣粥

原料:粳米,红枣适量。
做法:1、将红枣洗干净,去核。
2、将泡好的米放入锅中,加入适量水,加入红枣,共煮成粥。
功效:补中益气、养血安神

推荐3 菠菜粥

原料:菠菜,粳米,食盐,味精各适量。
做法:1、将菠菜洗净,在沸水中烫一下,切段。
2、粳米放锅内,加水适量,煎熬至



粳米熟时,将菠菜放入粥中,继续煎熬直至成粥时停火。放入食盐、味精。
功效:辅助主料头痛目眩、贫血、糖尿病等。

推荐4 胡萝卜粥

原料:粳米,胡萝卜,葱花,姜末,香菜。
做法:1、先将胡萝卜1~2根(按个人喜好定)洗净切成细丝,沸水稍微煮过后,与植物油、葱花、姜末等佐料炒后待用。
2、用100克粳米加水煮粥,快熟时,加入炒好的胡萝卜同煮。
3、起锅时撒些香菜、芝麻油,顿觉一股诱人的清香便钻入鼻孔,令人食指大动。
功效:治疗食欲不振或消化不良、

皮肤干燥、夜盲症。

推荐5 玫瑰花粥

原料:玫瑰花蕾,粳米。
用新鲜粳米熬制成粥,煮熟后加入适量的小玫瑰花蕾慢慢熬。
功效:悦人容颜,还可治肝气郁结引起的胃痛。

推荐6 芹菜粥

原料:芹菜150克,粳米100克。
做法:1、将芹菜连根洗净,加水熬煮,取汁。
2、用所取的汁与粳米熬煮成粥,稍温饮服。
功效:调身体、降血压、减少烦躁。

