如何度过“多事之秋”?

养生之道秋季宜“收”

□本报综合报道

“白露节气已过,最近杭城早晚的天气已经有了凉意,空气也变得更加干燥。秋季,从立秋开始,历经处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气,气温会逐渐转凉,昼夜温差变大,天气干燥,这些变化易引起皮肤及皮下组织的血管收缩,外周血管阻力增大,血压升高及波动,血液粘稠度相对增高,容易诱发心绞痛、心肌梗死、中风等心脑血管疾病,故有“多事之秋”之称。

那么,秋季养生,又该如何进行呢?”

秋季宜“收”养和之道

《素问·四气调神大论》言:“秋三月,此为容平,天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴。使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清。此秋气之应,养收之道也。”这段话高度概括了秋季的养生之道——收。

人体和自然环境是统一的,养生的重要原则是“天人相应,顺应自然”。秋季阳气渐消,阴气渐长,气候由热转寒,是“阳消阴长”的过渡阶段。正所谓“春生、夏长、秋收、冬藏”,秋季天气渐寒,地气清肃,人体的代谢由盛转衰,人们应早睡早起,以鸡的作息为标准,神气内敛含蓄,不急不躁,从容平和,使肺气清和均匀,这样才能适应秋气。

秋气主燥 养阴润肺 少食辛辣

中医保健专家提醒,处暑节气后养生的重点是预防“秋燥”。中医理论认为:肺与秋气相应,燥为秋季之主气。秋气主燥,易损伤人体津液;肺主气,司呼吸,开窍于鼻,外合皮毛,且燥邪最易伤肺。秋季空气中的含水量减少,相对湿度下降,会发生皮肤干涩、口燥咽干、鼻腔干燥、鼻出血、大便干结等情况。因此这个季节的饮食养生,要注重养阴润肺。同时适量饮水,少食一些辛辣刺激性食物,如:蒜、韭菜、葱、姜、辣椒等,可以适当增加一些寒凉多汁的蔬菜水果,如:梨、马蹄、银耳、百合、甘蔗、白萝卜等。这些食物的共同点就是大多是白色的食物,根据中医理论,五脏之肺对应的是五色的白色,这些白色的食物大多有润肺的功效。

养|生|食|谱

银百秋梨羹

材料:银耳10克,百合10克,秋梨1只,冰糖适量。

制法:将秋梨洗净去核切小块,加入水发银耳及百合、冰糖,并加水适量,放入碗中蒸至1小时,食梨饮汤。

功效:有养阴、润肺、化痰之效,适用于秋燥咳嗽、干咳少痰者。

蜂蜜枸杞菊花茶

材料:菊花5-10朵,枸杞10克

制法:开水冲泡,等水温降到70摄氏度左右再加蜂蜜(温度过高,会破坏蜂蜜功效)。

功效:菊花清肝明目,枸杞滋肾、养肝、润肺,蜂蜜润肠通便,适宜于肝火旺盛、用眼过度的人群,对双目干涩、大便干结有较好的疗效。

果蔬脆片天然健康?专家:不能完全代替水果

随着人们对健康饮食的逐渐重视,一些主打“天然、健康”的产品悄然兴起,不断丰富着人们的饮食生活,果蔬脆片俨然成了其中的代表。自兴起以来,果蔬脆片一直以“口感酥脆、风味多样、营养健康,老少皆宜”受到消费者青睐。那么,新鲜多汁的蔬菜水果变成果蔬脆片后营养有损失吗?果蔬脆片真如广告宣传的那样健康吗?

优势:果蔬中大部分营养成分被保留

经过干燥脱水等生产环节后,蔬菜水果中的一些较为“娇气”的成分会被破坏,比如维生素C就是其中一种性质不稳定、不耐高温、很容易被破坏的成分。但是除了维生素C之外,果蔬中的其他成分,比如蛋白质、矿物质、膳食纤维、糖分以及维生素B、D等其他较为稳定的成分则会被浓缩保留。尤其是含量丰富的膳食纤维、钙铁锌硒等矿物质,经过干燥脱水,果蔬中的这些营养成分被浓缩,因此,果蔬脆片也是补充膳食纤维和矿物质的很好来源。

从这个角度来说,适量食用果蔬脆片是可以摄取一些营养物质的,是有益于健康的。但是一定要注意适量,果蔬被浓缩成果蔬干之后,虽然维生素、矿物质等成分浓缩了,但是水果干中的糖分等也浓缩了,如果大量食用的话,也会导致糖摄入过量。

问题:含油量高成健康隐患

果蔬脆片是以水果、蔬菜为主要原料,经真空油炸脱水等工艺生产环节,让果蔬在低温甚至负压环境下,水分迅速蒸发,再经过油炸烹制,就会变得很酥脆。

在绝大多数果蔬脆片产品的配料中都会标注有盐和植物油,且其营养成分表中,脂肪的含量都在10%—30%之间,热量堪比肥肉,钠含量也在10%左右。对此,有关专家表示,由于果蔬脆片在生产工艺上需要经过真空油炸而成,产品中就会含有大量油脂,且为了使产品达到更好的口感,生产厂家往往还会添加食盐等物质,这样一来整个产品的含盐量、含油量就上去了。如果大量食用,就很可能导致每天的盐及油脂摄入量超标,成为影响健康的隐患。

建议:果蔬脆片不能代替水果

果蔬脆片作为一种休闲零食,既包含了水果中富含的营养成分,却也存在含油量高的健康隐患,它只是一种休闲零食,偶尔吃的话没什么问题,若是把它当做正常饮食的替代品,大量食用,就会存在健康隐患。因此,还是建议大家要适量食用。另外,在购买果蔬脆片产品时,也要看一下配料以及营养成分表,选择含盐量、含油量低的产品。

由于新鲜果蔬中含有大量维生素以及其他有益成分,因此,任何果蔬制品都不能替代新鲜果蔬的摄入,大家还是应该按照膳食标准的要求,增加饮食的种类,尽可能地摄入多种果蔬,而果蔬脆片这类产品适合用在不方便带水果蔬菜或临时食用的情况下。 (通讯员 陈全)

健康小百科

晨起4个信号需注意 可能是这些病的先兆

所有疾病的发生都需要过程,身体也都有一些先兆,但是大部分人都不够重视。以下起床后的若干信号,可能是患病的先兆。

晨起的4个疾病信号

1、晨起头晕头昏,可能有颈椎骨质增生或血粘稠度高等病症。

2、早上呕吐恶心(怀孕除外),若每日早晨都这样,可能为慢性胃炎、或肝胆部疾病。

3、晨起锻炼20分钟后,仍有浮肿,可能是肾病或心脏病。

4、早上小便尿液是棕色,可能是肝脏方面的问题。

早上对镜看脸色,洗脸后观察镜中的自己,看脸色是否有异样:

1、脸色潮红:可能与心脏病、高血压相关。

2、脸色发黄,身体困倦:可能为黄疸型肝炎。

3、眼部充血、色黄、浑浊,要及时去医院检查。

4、眼睑很白,可能是缺铁性贫血。

5、若眼角膜有一圈昏的灰环,可能是心脏问题,30-50岁男士要立即去医院检查。

刷牙时注意口气

1、若刷牙时牙龈出血,可能为牙周病,也可能是肝部的疾病,慢性肝病者很多有以上症状。

2、口气严重的,可能为牙周病。但胃病、糖尿病、肝病,或缺锌、缺维生素B,都可能造成口臭。例如,胃部幽门螺杆菌感染,就会持续口臭,还会有饥饿感、胃疼。吃饱后,口臭就会减轻。

3、口气是氨味,要警惕是肾脏的问题。肾功能衰竭患者因为代谢不正常,身体的肌酐和尿素氮增多,嘴里就有氨味。