

处暑时节巧养生 饮食起居有讲究

调整起居解“秋乏” 饮食滋补润一点 适当秋冻更耐寒

□本报记者 毛锦怡

昨天是二十四节气的处暑。《月令七十二候集解》说:“处,去也,暑气至此而止矣。”都说“处暑寒来”,意思是说处暑一过,夏天的暑气就逐渐消退了。但真正意义上的秋凉还没到。尤其是连日来,秋老虎发威,白天最高温仍较高,闷热潮湿的天气让人感觉很心烦。面对这样的天气,生活饮食起居又该如何调养?听听专家怎么说——



B

保证睡眠时间很重要

随着秋意渐浓,很多人总会感到身体疲惫,就算午休过后精神也不会马上好转,要持续一段时间身体才会慢慢苏醒过来。“这就是典型的‘秋乏’表现。”

处暑节气正是处在由热转凉的交替时期,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。金涛说:“从现在开始人们的起居作息要相应调整,要保证充足睡眠,争取晚上10点前入睡,而且每天睡眠时间要比夏天增加1小时为好。”

特别要提醒老年朋友,随着年龄的增加,老年人的气血阴阳具亏,会出现昼不精,夜不瞑的少寐现象,所以应“遇有睡意则就枕”。尤其要保证子午

觉,研究表明,老年人睡子午觉能降低心脑血管病的发病风险(子时:夜里23点至1点;午时:中午11点至13点)。

适当增加运动强度,让自己动起来,也是缓解疲惫的好方法之一。早晚天气将逐渐凉爽,可以选择跑步、打太极拳、做操、爬山等柔和一点的运动。

值得注意的,这个时节要学会调整自己的情绪,关注家人的心情。秋风扫落叶,大有萧条、凋零之意,所以秋季,人们也容易产生悲伤的情绪。因此,在精神调养上,要注重收敛神气,凡事不急躁亢奋,也不畏缩郁结,在时令转变中,维持心性平稳,注意身、心、息的调整。

适当秋冻但要注意腹部的保暖

都说“一场秋雨一场凉”,早晚的凉风也愈加明显,这让一些新晋的宝妈宝爸们特别紧张。稍有凉风袭来,就忙着给孩子添衣。

俗话说“春捂秋冻”,这里所指的“秋冻”就是说秋季气温稍凉爽,不要过早、过多地增加衣服,让体温在这个时节不突然变高,这样更利于收敛阳气。金涛解释道:“热往外走之时,必有寒交换进去。同时适当的秋冻,适宜的凉爽刺激,有助于锻炼人体的耐寒能力。”

需要注意的是,夜间外出要增加衣服,因为过冷也会消耗人体的阳气。值得一提的是,处暑以后,晚间睡觉要关好门窗,腹部盖上薄被,防止秋风流通使脾胃受凉。

处暑前后,温度会慢慢下降,给了霉菌适宜的繁殖温度。而且,出伏以后雨水会逐渐增多,更有利于霉菌繁殖。处暑以后应该注意房间的通风,而秋季需要穿的衣物也应该放在阳光下晒一晒,散味杀菌。

指甲健康的秘密 看这里



指甲是脏腑气血之余,也就是说通过观察指甲的形状、色泽、饱满度、生长速度等可以看出一个人的健康状况。

健康的指甲什么样?

1. 要有光泽,透明,并且饱满。
2. 指甲要有韧性,厚度适中。
3. 生长速度不能太快或者太慢。
4. 指甲后部的白色“月牙”的大小,从大拇指到小指依次变小

常见的问题

1、指甲不饱满 色泽较暗淡
说明身体较为虚弱,一般得大病的人指甲会有明显的色彩改变,且伴随着凹陷。

对策:饮食清淡、营养

2、指甲太薄
说明营养不良,此时要补充营养。

对策:科学补充营养。少吃牛羊肉等红肉,多吃豆类、鱼肉、去皮鸡肉等;最好三餐都有深色蔬菜和水果,油菜、西兰花等深绿色蔬菜的维生素K、钙和核黄素含量比浅色蔬菜高很多倍。

3、指甲太厚

往往是因为得了某些指甲疾病,比如灰指甲。

对策:分享一个对付灰指甲的良方。老陈醋250克,大蒜250克,将大蒜捣碎放入瓶中,瓶子以能伸进手为宜,倒入陈醋,浸泡一天即成。将患有灰指甲的手用蒜醋浸泡,每晚一次,浸泡15~20分钟,浸泡过程中,蒜醋液必须漫过病甲,且不能更换蒜或醋。坚持泡半个月,灰指甲大多会缓解。

4、指甲太脆

说明血燥、血热,需吃一些性平或寒性的食物,如莲藕等。

对策:吃莲藕等凉血食物

5、指甲生长过快

婴儿的指甲每星期约生长0.7毫米;成年以后,指甲每星期可长1~1.4毫米。生长过快说明身体有热,不妨喝点菊花茶。

对策:无论哪种菊花,性质都偏寒,能清热。记得别加冰糖,否则会减弱菊花茶清热的功效。

6、指甲生长过慢

说明体质虚寒,需要补充一些温性食物,如大枣、桂圆等。

对策:热水泡脚

出伏之后,昼夜温差加大,“一场秋雨一场凉”特征明显。浙江省中医院中医内科主任医师金涛提醒市民,此时饮食上要“润”一点。“中医认为‘肺气太盛可克肝木,故多酸以强肝木’。多吃滋阴润燥食物,可避免燥邪伤害。像银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、干贝、海带、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类、奶类等,都有补肝益肾、开胸润燥、益气宽中、安神养心的功效。”

处暑也有“燥”的特点,辛辣等刺激性的饮食会助长肺气,肺气旺则会伤肝,建议少吃油腻的肉食和辛辣、烧烤类食品,如辣椒、生姜、花椒、葱、桂皮、酒等,以免加重秋燥。

另外,夏天时人们会因为天气炎热没有食欲,所以进食较少,但身体的消耗却不减少。所以,进入处暑,人们可以适当进补,但不宜“贴秋膘”,不宜盲目服用人参、鹿茸、阿胶等“大补”的补品。金涛说:“中医养生提倡淡补,也就是饮食清淡,用

‘淡’来养生。”因为,夏天人们为了祛暑会吃一些冷饮等导致脾胃虚弱的食品,如果刚入秋就食用过于滋腻的补品就会导致消化不良。



银耳滋阴润肺

中医有“燥性干涩,易伤津液”,“燥易伤肺”之说,就是指秋天的干燥气候容易耗伤人体的津液和肺液,多表现为口鼻干燥、咽干口渴、干咳少痰等。建议人们可以选用银耳等具有滋阴润燥功效的食物和中药来进行防治保健。银耳为药食两用之品,能清肺之热,

入秋后这个器官最脆弱 养肺多吃这些食物

养胃之阴,既能补脾开胃,又能益气清肠,适合于中老年人长期食用。

甘蔗、梨清肺润燥

中医认为有秋燥征象的人,吃点辛味食物可以驱散肺中的郁气。清肺润燥的食物可选择枇杷、梨、甘蔗、荸荠、橙等。甘蔗有滋补清热的作用。作为清凉的补剂,对于大便干结、反胃呕吐、虚热咳嗽等病症有一定的疗效。梨有生津止渴、润肺去燥等功能,最适合有内热的病人食用,尤其对肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛、大便燥结症较为适宜。但是由于梨、甘蔗性寒,脾胃虚寒和胃腹疼痛者不宜食用。

立秋后,民间有“贴秋膘”、“以肉贴膘”的习俗。其实,秋季气候特点以干燥为主,肺脏很容易因秋燥而伤,所以更加需要养护,入秋季节多吃些润肺食物就能很好的预防。

黑木耳、白木耳养肺平补

中医认为,秋季五脏属肺,因此正常体质者秋季一般应以养肺平补为宜。平补可选择黑木耳、白木耳、银杏、花生、杏仁、无花果、万寿果、乌梅等食物。

百合、薏米补肺气

有肺阴虚症状的人,可用核桃仁、芡实、瘦肉、蛋类、乳类等食物滋养肺阴。如伤及胃津、肝肾阴气时,可用芝麻、雪梨、藕汁及牛奶、麻仁、海参、鸡肉等分别滋养胃阴及肝、肾阴。

芡实是一种“防燥不腻”的秋补佳品。分生用和炒用两种,生芡实以补肾涩精为主,而炒芡实以健脾开胃为主。