

冬补不如霜降补,防病健体正当时 专家提醒: 秋末养生谨防防温燥太过

本报记者 洪 漩



一叶知霜降,一雨感深秋。昨日是二十四节气之一的霜降,霜降节气含有天气渐冷、初霜出现的意思,这也是秋季最后一个节气,意味着冬季即将来临。

这几日,相信不少市民早上起床都已经感受到空气中的凉意。打开手机中的天气预报APP,更是发现几乎最低气温只有十余度。好在和上周相比,这周全省范围普遍开始迎来晴好天气。转眼秋意渐浓,气温创新低也将成为一种常态。

民间有“冬补不如霜降补”的说法,可见,这一时节的养生保健尤为重要。浙江省中医院主任中医师金涛提醒,此时进补仍要注意防温燥太过,应以平补为主。霜降养生,不仅可以预防秋季常见疾病的发生,还能为了寒冬的到来储备足够的能量。

《二十四节气解》云:“气肃而霜

降,阴始凝也。”进入霜降节气,全国大部分地区都表现出天气渐凉、秋燥明显的特点。霜降节气以后,预示着天气进一步变冷,尤其是早晚气温变化增大。而人体亦会顺应天地阴阳二气的变化,阳气逐渐收敛潜藏,以顺应秋收之性,为冬天的潜藏做好准备。

“这个时节,正是呼吸道疾病的高发期。大家应尽量多吃生津润燥、宣肺止咳的梨、苹果、白果、洋葱、芥菜、萝卜等食物,这些都有助于预防呼吸道疾病。”金涛叮嘱,大家可以适当补一补,以便增强免疫力,提高机体的御寒能力。如果这期间调摄不当,一些常见的呼吸道疾病,如过敏性哮喘、慢性支气管炎、上呼吸道感染等疾病就会复发。

不过,霜降时节秋燥比较明显,进补宜“平补”,比如枸杞、大枣、百

合、银耳、蜂蜜、栗子、花生、芝麻等滋阴润燥等食材,都是不错的选择。

另外,霜降时节气温多变,昼夜温差大,早晚和午后可能会穿越两季,市民朋友更要注意防寒保暖,预防旧病复发。“大家不妨多备几件厚薄不等的秋装,如夹衣、绒衣、薄毛衣、厚外套等,根据气温变化酌情增减;尤其要注意脚部保暖,最好是穿能遮盖脚面的鞋或靴子。”金涛表示,天气由凉到冷,身体局部保暖不当,可能会导致慢性胃病、老寒腿等疾病的发病随之增多。尤其是消化道溃疡病史的人,应注意自我保养,避免服用对胃肠黏膜刺激性大的食物和药物。除此之外,部分老年人,体质弱、基础疾病多的病人,如慢阻肺、冠心病、慢性心衰、脑血管疾病的患者,更需要注意防寒保暖。

>>>霜降养生小贴士:

“除了注意饮食和天气变化,并且适时增加身体的抗寒能力外,还需要注意情绪。”金涛说道,霜降过后,小草开始枯黄,树叶开始飘落。此时人们会因为季节的变化而变得忧思起来,如果调理不当,极易诱发抑郁症,会出现意志消沉,萎靡不振、抑郁不乐等不良情绪。金涛提示,为了预防秋郁,生活一定要有规律,多食用一些蛋白质含量高的食物,比如牛奶、鸡蛋、猪肉、羊肉、豆类食品等,同时,经常参加一些对身体有益的娱乐活动。

健康百科

这种水果浑身都是宝

本报综合报道

现在正是柚子上市的季节,怎能错过如此鲜美的水果。并且,柚子浑身是宝,不仅果实有着很好的养生效果,就连柚子皮都具有很好的养生功能。

柚子的功能

去除色斑

柚子中含有丰富的维生素C,能让人脸上的色斑减退。常吃柚子可以美白皮肤、改善气色,将柚子与蜂蜜混合当做面膜来涂抹面部,也有去除色斑的作用。

紧致皮肤

柚子中含有的大量维生素C,不仅可以去除色斑,还有紧致皮肤

的作用。维生素C能够促进人体胶原蛋白的分泌,常吃柚子,能让我们的皮肤更加丰满和平滑。

保护心脏

每天摄入一个柚子,能够有效降低人体中的胆固醇和甘油三酯,深红色的柚子对心脏健康更好,因为其中含有的抗氧化剂更丰富。

柚子皮的功能

止咳化痰

柚子皮有很好的止咳化痰的作用。如果冬天出现了咳嗽的现象,可以用柚子皮煮熟后泡水来喝,有很好的止咳化痰的效果,也可以自制一些柚皮糖,常吃有润喉的功效。

蜂蜜柚子茶

蜂蜜柚子茶是人尽皆知的止咳润燥的佳品,但你却不知道,起大作用的不是柚子,而恰恰是柚子皮。

凉拌柚子皮

凉拌柚子皮,能够清火、解腻,是家中宴客时,吃太多油腻食物的一道解腻佳品,并且简单易学。

治疗冻疮

柚子皮晒干后煮水,可以治疗冻疮。将柚皮水热敷在冻伤的地方,就能很快促进冻疮恢复,而且来年不会复发。



一个简单动作 帮你远离腰痛、胃病

人体最喜欢的姿势是什么?既不是躺,也不是坐,而是蹲。婴儿在母体中就保持着这个姿势,它让我们的身体放松,又能获得安全感。只要蹲的方式正确、幅度恰当,蹲姿就能对身体起到养生效果。

蹲一蹲,有利全身

“蹲”能减少脂肪堆积,对大腿、小腿、腰腹等肌群都有锻炼作用,能增强人体的灵活性和对称性,正确的蹲姿对健康有很多促进作用。久坐后做下蹲动作可活动关节、放松肌肉、提高平衡能力,从而减少久坐对身体的伤害。

并且,人在下蹲的时候,有利于气血流畅,心肺血流量相对充沛,可缓解动脉硬化、降低血脂;下蹲还能加大胸腔和肺的活动范

围,改善心肺功能。下蹲运动还可消耗脂肪,是一种很好的减肥方式,特别是腰部、臀部、腹部、腿部的减肥。

其次,蹲姿通过下肢有规律的折叠,对关节周围组织是一种很好的伸展锻炼,对膝关节和髋关节尤其适用。有针对性地做下蹲锻炼,可增强膝关节稳定性和下肢肌肉力量,进而促进速度、爆发力、耐力的提升,同时健美大腿和臀部。

姿不同,功效不同

“乞丐蹲”:简单来说就是,双手抱膝蹲下,臀部尽量后蹲但不着地,腰、背、头尽可能在一条直线上。可以帮助治疗胃病,如果吃得过饱,这也是个帮助快速消化的好方式。

靠椅蹲:用自己的背部、腰骶部依靠椅背,臀部不要低于膝盖,下蹲后保持不动。练习时间可以逐渐延长,以2—4分钟为宜,有保护膝关节的功效。

脚尖蹲:两脚前脚掌着地,脚后跟抬离地面。双膝弯曲,大腿压着小腿,时间控制在30秒—1分钟即可。

脚尖蹲时,前脚掌内侧、足大拇趾起支撑作用,而足少阴肾经、足厥阴肝经和足太阳脾经过此处,刺激足三阴可温补肾阳。但因动作难度较大,半分钟就足够了,避免坚持过久拉伤或抽筋。

弓步蹲:练习者迈出左脚,右脚脚尖触地呈脚尖蹲状态,两腿成弓步。将身体重量落到两脚之间,每练习30秒调换一次左右脚。弓步蹲时,会运用到臀部肌肉,从而达到臀部排毒的效果。