

又到一年立秋,你的饮食起居调整了吗? 除了防暑还得防“寒”,运动健身也有讲究

本报记者 毛锦怡

昨天,立秋,气温却还没进入秋天的节奏。自上一波台风过境后,浙江再次陷入高温天气,连日来杭城还发布了高温黄色预警信号。虽说气象意义上的秋意丝毫没有体现,但从中医养生角度来说,此时起饮食起居要开始有所不同。都说立秋到暑渐消,所以此时的养生重在祛暑润燥。

饮食:滋阴润燥不宜过于寒凉

中医学认为,立秋之后,秋季燥气上升,易伤津液,人们常见的症状是容易出现口干舌燥、喉咙肿痛、鼻出血、便秘等症状。所以期间饮食养生的宗旨是滋阴润燥。可适当少吃姜、葱、辣椒等辛辣食物,多吃酸、咸味食物。还要注意养肺,忌过燥的食物,多吃豆类等食物,少吃油腻厚味之物,比如一些煎炸类的食物。寒凉饮食也要减少。经过一个长夏,人们的身体消耗很大,特别是一些老年人,大多脾胃虚弱,因此,在选择食物时,不宜过于寒凉。

至于防秋燥,可以喝一些养生茶,如姜枣陈皮茶能驱寒、五味冰糖茶养心安神、参梅饮润口燥、菊花橄榄茶散胃火等。另外,根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,立秋时节为人体较适宜进补的时候。人们可以根据这一节气的特点,科学地摄取营养和调整饮食,以补充夏季的消耗。不过立秋宜进补,但也不能“乱补”。

还有饮食要格外注意卫生。立

秋后是细菌性痢疾、大肠杆菌肠炎等肠道疾病的多发季节。养成良好的卫生习惯尤为重要,尤其是老人、小孩要特别注重饮食调理。另外初秋时节,早晚温差也会慢慢加大,此时节还要预防普通感冒和病毒性感冒的侵袭。防感冒可常用冷水洗鼻子,每日晨、晚养成用冷水洗脸、热水泡脚的习惯,有助于提高身体抵抗力。

起居:早睡早起解秋乏

除了吃喝,起居也要有所调整。浙大校医院(玉泉校区)中医科医师冯利平表示:中医养生提倡早睡早起,最好晚上10点前入睡,中午养成午休习惯,这样才能有效应对秋乏。

何为秋乏?是人体由于夏季过度消耗,进入秋季后为了适应季节变化而进行的自我修整,是一种保护性的反应。可以通过逐渐适应和调节来消除。为了补充夏天消耗的能量,此时要适时摄取营养,同时通过适当的运动来顺应气候的变化,增强身体的适应能力。所以季节转换期间,科学起居很重要。

立秋过后不要贪凉,注意根据气

温适时添减衣服,尤其是夜晚及早晨以避免受凉。同时立秋过后,还可能再处于炎热之中,而这种炎热气候有时候也可能要延续到九月,天气才能真正凉爽起来。立秋后应当心“秋老虎”,小心中暑。

运动:顺应四时变化不宜太激烈

立秋后天气逐渐转凉,十分适合户外运动。如何锻炼?记者请教了德胜东村一家品牌健身房的健身顾问李懿新。体育系科班出身的李懿新大学期间专修科学健身和锻炼。他给出的建议是,入秋后,人们应顺应四时变化,使阳经阳气都处于收敛内养的状态,身体的柔韧性和四肢的伸展度都不如夏季,且秋季容易出现秋乏、秋燥现象,所以秋季运动不宜太激烈,最好慢慢的增加运动量,避免氧气消耗,切记大汗淋漓,最好的锻炼效果就是感觉

轻松舒服。比如慢跑,就是一项很理想的秋季运动项目,能增强血液循环,改善心肺功能,减轻动脉硬化,使大脑能正常地工作。跑步还能有效地刺激代谢,增加能量消耗。另外散步、打太极、游泳或爬山等也是比较适合在当季进行。

还要提醒的是:有健身习惯的人都要定期给自己做一个健康体检,看看体能、体质是否适应当前的运动强度和运动方式。尤其有心脑血管疾病的患者,当前天气还是很炎热,健身不要逞强。



健康百科

80岁老奶奶吃了几颗红枣后突然心脏骤停 这些养生零食,千万别乱吃

不少人都喜欢养生,每天吃几个红枣,泡杯枸杞茶什么的。不过,养生零食也不是说吃就能吃,没吃对不仅养不了生,甚至还会酿祸。日前,武汉一位80岁的吴奶奶在家翻出一包红枣,便打开包装当零食吃。想着红枣养生,子女们也没太在意。谁知当天下午,老人在客厅大叫一声后晕倒,呼吸微弱。

家人赶紧拨打120将其送往武汉市第三医院。检查发现她心脏骤停,医生按压急救后心率恢复,随后转至ICU抢救。专家连续抢救30个小时,吴婆婆才脱离生命危险。医生表示,吴婆婆本身患有肾功能不全,又连续吃下了15颗左右红枣,红枣本身含钾量特别高,直接导致婆婆血液里面的钾量超标,引发心脏骤停。别看吃红枣对人体有好处,要是肾功能不全的人吃多了红枣,反而会出现问题,引发酸中毒、钾排泄障碍。

相比于虾条、薯片和其他的一些常见零食,以枣类为代表的养生零食自然要健康许多。但凡事也都有个度,养生零食吃多了,也会给人体健康造成负面影响。下面,小编就列举一些平时你可能会因为“贪嘴”而多吃的养生零食会带来哪些问题:

1、阿胶枣:一次别超7颗

阿胶和红枣都有养血补血的功效,特别是阿胶还有补脾和胃、益气安神、滋阴润燥等作用。气虚或血虚体质的人经常吃些阿胶枣还是有一定好处的,有助于改善神疲倦怠、四肢乏力等症状。吃得过多不利于消化和吸收,如果是胃热患者或者消化

不良者,多吃还容易上火。

2、龟苓膏:胃寒者少吃

龟苓膏有清热解毒、滋阴补肾、消除暗疮、润肠通便的功效。因为它有清热排毒的作用,偏于寒凉,一般胃寒和脾胃虚弱的人还是少吃为好。此外,因为龟苓膏的主要材料之一龟板还有兴奋子宫和促进血液循环的作用,所以孕妇和月经期的人群也不宜多吃。

3、凉茶:手脚冰凉者少喝

凉茶属于中药性质比较“浓”的茶饮料,不能代替水的作用。目前,市面上的凉茶主要成分多含有菊花、金银花等中草药,有清热除湿、滋阴去火的功效,有助于缓解牙龈肿痛、口腔溃疡,大便干结等症状。但是手脚容易冰凉、胃寒、阳虚、大便经常偏稀的人尽量少喝凉茶。

4、九制陈皮:不超过两汤匙

九制陈皮以陈皮为主要原料,陈皮所含的挥发油对胃肠道有温和刺激作用,对于改善现代人运动少造成的胃肠动力低非常有效。但要注意用量,每次不要超过两汤匙,并在餐前餐后实用。不然容易引起反酸和胃胀气。

5、茯苓饼:血糖偏高最好少吃

对于脾胃虚弱、在体内积攒了过多废物的人,以及肥胖者来说,茯苓既可以健脾胃控制废物生成,又可以化解已经生产出来的废物。但因为添加了蜂蜜、白砂糖,茯苓饼偏甜,血糖偏高的人最好少吃。

每天清晨坚持30秒, 养胃、治腰痛、保护膝关节都齐了 跪坐不光是“礼节”,更是养生好方法

本报综合报道

不少看韩剧和日剧的观众对跪坐这一姿势想必都不会陌生,包括在我国古代,这种坐姿被作为是“礼仪”的象征。但根据诸多健身专家以及中医学者的研究表明,跪坐还有很多健康养生的功效。特别是每天清晨跪坐30秒,甚至已经成为了不少欧美健身爱好者的一项必修课程。

跪坐即双腿跪地,屁股坐在脚上。此时脊椎呈自然状态,腰椎没有特别受力,背肌可正常发挥效力,也可保持稳定。杭州市健身气功协会秘书长李红苗认为,对于很多人而言,跪坐可能一开始会不太适应。其实,跪坐是一种利大于弊的姿势,跪坐其实也是一种锻炼,对我们的身体和腰部有着很多的好处。跪坐是一种非常养腰的姿势,可以有效的治疗腰痛,因为出现腰痛的原因大多数都是脊椎不正、血液循环不良等,只需要我们每天早晨跪坐三十秒,就可以有效的改善。

据李红苗介绍,除了改善身体

外,跪坐还可以快速减去四肢的脂肪,也适合想要减肥的人做。此外,跪坐还能修养身心,安神,所以在烦躁的时候跪坐也是可以有效的改正自己的坏脾气的,难以心静的人也可以试试跪坐,会让你更快平复心情。需要注意的是,跪坐的时间不宜过长,不然不仅达不到养生的功效,更有可能因为长时间保持一个姿势而导致下半身气血不畅,甚至影响关节活动等。

>>>链接:正确的跪坐姿势

- 1、两膝着地,小腿贴地,上身挺直,臀部坐在小腿及脚跟上,身体气质端庄,目不斜视。
- 2、跪坐的时候不能将全身的重量用臀部坐落在两脚上,而是用两腿肌肉出力将身体微微撑起,使臀部与两足之间有一张纸的间隔。
- 3、我们在跪坐的时候要将脊椎挺直,而且身体要感觉是微微浮起来的,这样不仅可以养成良好的跪坐姿势,而且还不会伤害到自己的膝盖。

