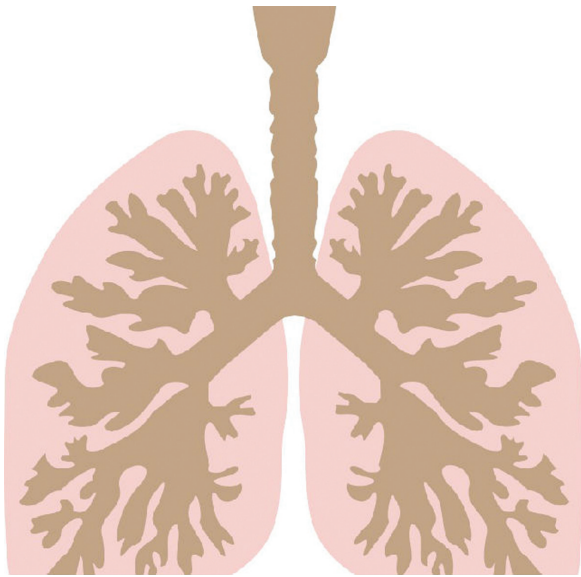


抓住养肺黄金季 不怕秋后的健康账

本报记者 毛锦怡

随着“加长版”三伏天正式收官,出伏后意味着秋凉渐近,盛夏即将结束,这个季节自我养生的当务之急是养好肺。肺是人体较为“娇嫩”的器官之一,肺喜润不喜冷和燥,一到秋冬季,早晚比较凉、温差比较大,干冷的空气容易侵害和损伤粘膜导致呼吸系统疾病,继而或引发感冒、哮喘、过敏性鼻炎……从中医角度来说,秋令与肺气相应,此时养肺不仅可以取得最佳效果,还可以有效预防疾病。如何养?怎么养才有效?省中医院中医内科主任医师金涛表示:养肺其实没有那么复杂,但饮食起居都要科学且面面俱到。



A 有意识地多吃白色食物

“做好保暖措施很关键。”金涛解释,肺怕燥也怕冷。入秋后早晚温差大,要随时增减衣物。怕热的人群不要过度依赖空调,爱美女性要注意膝盖、肚脐等关键部位的保暖措施。

过度贪凉,会让寒气自毛孔进入体内让肺受凉。另外,要开始减少冰饮、凉性水果的摄入,少喝碳酸饮料。

“饮食方面,可以有意识地多吃白色食物。五脏中的肺对应五色中

的‘白色’,因此中医以白色食物来防燥养肺。”金涛说,白色食物的代表有白萝卜、白菜、白木耳、山药、梨等。秋季常会喉干音哑,应多喝温开水,可用蜜枣和甘草煮水喝。经常发生

口腔溃疡的人,可以多吃些燕麦、大豆、番茄、胡萝卜等。有咽喉肿痛的人,可以用百合、生地煮粥。皮肤干燥的人,多吃些杏仁、白木耳、白芝麻、百合等。

B 主动咳嗽给肺减负

在起居上应做到“早睡早起,与鸡俱兴”。早睡可以顺应阳气的收敛,早起可使肺气得以舒展。晚上睡觉时间9、10点最佳;早起应6、7点起床为宜。

另外,要注意预防感冒。出伏后

的天气,经常会中午热、早晚凉,昼夜温差较大,雨前气温偏热,雨后气温偏凉。这时频繁出入空调房的上班族,很容易中招。晚上睡觉可以将空调改为风扇,以防寒气入体伤肺。

吸入更多新鲜空气也很重要。

房间要勤通风,让空气对流,保持室内新鲜空气流通。天气好时,多一些户外活动,哪怕每天半小时的小区散步,也会有益于肺部健康。每日早晚还可选择空气清新处主动咳嗽,以清除呼吸道及肺部的有害物质,减少对

肺部的损害。金涛说,“肺是人体最易积存毒素的器官之一。污染的空气、尘土、宠物的皮毛等都有可能进入到呼吸道。主动咳嗽则是一种行之有效的排毒方法,能保护呼吸道和肺。”

C 多笑还可养肺

都说“笑一笑十年少”,而“笑”还是养肺诸多方法中最廉效的一种,中医就有“常笑宣肺”一说。所以应保持积极乐观心态,人在笑中会不自觉地

进行深呼吸,清理呼吸道,使更多氧气进入身体,这对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等都有适当的协调作用。

科学的动起来也有助养肺。可以

做一些深长呼吸的运动项目,散步、体操、健身气功、太极拳等都是不错的选择。此外,还可以尝试呼吸系统的锻炼,比如腹式呼吸法:伸开双臂,尽量

扩张胸部,然后用腹部带动来呼吸,能增强肺容量。不管如何锻炼,需要注意的是不要剧烈运动出大汗,秋冬季要养阴,运动时还要及时补充水分。

谈“螺”色变? 水产品都有安全隐患 切勿生吃是关键

本报记者 金万君

近日,网友@郑一诺er在社交平台向大家讲述了自己旅行遭遇的恐怖经历:今年2月她在大理吃了四五个“田螺”,竟导致寄生虫入侵脑部,住了半年医院,吃了十几盒打虫药,因为用激素和药物,本来已经怀孕的她不得不选择流掉孩子。随后她吃的“田螺”被证实就是福寿螺,很多网友感到十分恐惧:我也吃过福寿螺,会不会也有危险?对此,邵逸夫医院营养科专家吴梦佳表示,螺类携带的寄生虫经过高温处理可以被杀灭,市民只要不吃生的或未熟透的螺肉,就不会致病,不必过分恐慌。

事实上,淡水水产携带寄生虫并不稀奇,福寿螺携带寄生虫也很正常。在自然状态下,蛙、螺、鱼、虾是寄生虫常见的中间宿主,比如大家最熟悉的钉螺和血吸虫的关系。

“但造成寄生虫病的关键并不是福寿螺,而是加工方式。”吴梦佳透露,感染寄生虫疾病的主要原因就是生食或半生食,比如广东、广西最常见的寄生虫病,肝吸虫病就是吃淡水生鱼造成的。

寄生虫的生命力其实是有限的,

它们怕冷,更怕热,只要充分加热,没有杀不死的寄生虫,包括虫卵。在世界卫生组织推荐的“食品安全五点”中,有一条就是烧熟煮透(食物中心温度达到70度)。在这个温度下,蛋白质会变性、凝固,寄生虫自然会死掉。

只是,福寿螺特殊的结构可能使它变得更危险。吴梦佳解释道:“福寿螺螺壳坚硬、厚实,螺口有硬的角质盖子,螺内的螺旋形构造又像迷宫一样,不利于热量的传导,福寿螺的个头本来也比较大,更不太容易烧透。”因此相比于普通螺类,吴梦佳建议尽量不要食用福寿螺。

除了烧熟煮透,做到生熟分开、尽量不生食也十分重要。处理食物时,生熟食物共用刀具、案板、容器,都有可能让寄生虫污染凉菜或熟食。而且大多数市民或多或少有过吃生鱼、生虾等生鲜食物的经历,为了“消毒”,大家一般会佐以白酒或配食芥末。但吴梦佳强调,“要杀灭寄生虫,最彻底的方法就是熟食,目前没有任何证据说明,吃生鲜食品时喝酒、蘸芥末对此可起到杀菌的作用。”

健康百科

柠檬水功效多多 但要注意这些误区

夏季,很多爱美女士想要做好美白补水的措施,喝柠檬水是个很好的选择,除此之外,柠檬水还有提高免疫力、促进血液循环等功效。但是,关于柠檬水有一些误解,下面来看看你有没有中招。

误区1:泡得浓点好

有些人喝柠檬水喜欢喝得越浓越好,但其实柠檬泡水一定要淡,一片带皮柠檬泡一扎水,能倒3-4杯。这样的柠檬水没有很浓的酸味,不加糖或蜂蜜即可饮用。并且柠檬一定要带皮,切片一定要薄,因为皮的部分含类黄酮更高,可能比柠檬果肉更值得泡。如果柠檬片放的比较多,则需要加糖或蜂蜜,有利于平衡酸味,减少对牙齿的损伤。

误区2:不能用热水

有人说柠檬不能用热水泡,怕维生素C损失。实际上,泡柠檬的水不能太凉,否则香味泡不出来。由于柠檬的酸性较强,维生素C在酸性条件下耐热性较好,没有想象中那么容易

损失,泡柠檬片的水温度高于60度完全没问题。

误区3:胃病不能喝

有人说胃病患者不能喝柠檬水,因为酸性太强会刺激胃,胃酸过度的更不可用。但实际上用一片柠檬来泡一大瓶水,泡出来的柠檬水味道很淡,不至于会造成胃溃疡。反而由于柠檬酸有利于多种矿物质吸收,对于消化不良者来说,在柠檬水中加薄薄一片姜,就餐时饮用,对促进消化液分泌会有好处。

误区4:白天不能喝

网上流传柠檬是一种“感光食品”,有人担心白天喝柠檬水之后皮肤会起斑变黑。但这个说法仅限于传言,尚未看到相关研究证据。从科学角度来说,食物中的主要光敏物质包括叶绿素、核黄素、血红素。要说吃了光敏物质就长斑,那红肉类食物的血红素含量多,奶类含核黄素多,是不是都不能在白天食用呢?因此这个说法也就不攻自破了。