

霜降养生:调养脾胃是关键



“气肃而霜降,阴始凝也。”10月23日是霜降,它是秋季的最后一个节气,也意味着冬天的开始。这个时节应该如何养生防病呢?我们今天和大家好好聊聊。

民间素有霜降进补的讲究,俗语称“一年补透透,不如补霜降”。可见,这个时节的进补养生很重要。中医强调进补前一定要调理好脾胃,只有脾胃的消化和运化功能足够强,进补的好东西才能真正为人体吸收和利用,否则“虚不受补”,甚至还会引发其他健康问题。因此,霜降进补,调养脾胃是关键。

中医认为,健脾最好的是山药,还有“补而不峻,防燥不腻”的芡实,具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血、止咳化痰功效的栗子,都是此时节的进补佳品。另外,薏米、红枣、核桃仁、扁豆、黑豆、牛肉、兔肉等性温而不燥的食物也宜常食。其次,调配一些适宜的茶饮对于调养脾胃、疏肝养阴也十分有益。

起居环境注意室内养生

干燥、寒冷的天气我们不能控制,但是我们能改变室内环境。具体来说分四部分,一个是要保持一定的适宜温度,18—23度之间,千万不能太热了,本来我们就干燥,越热湿气越蒸发,室内温度和室外温度相差很大,也容易感冒。第二适宜的湿度,在干燥情况下病毒细菌更容易繁殖,所以要保持保湿或者加湿器,用一盆水搁在卧室,还有用湿拖把拖一拖。第三是加强通风。室内门窗紧闭六个小时,氧气下降20%。我们一天24个小时,如果关着门窗,你就严重缺氧。所以早晚要开窗通风15分钟,一方面氧气充足、新鲜空气进来了,病毒细菌它的密度也就是降低了疾病的发病率。另外,屋内可以适当搁一些花、草、湿润一下空气,但是记住晚上不要搁在卧室里。

心理调养好身体才能好

从医学来说有季节心理和

情绪问题。其实一夜之秋多事之秋,一旦秋天的时候人们容易出现惆怅,为什么秋天和冬天人们容易情绪消沉呢?从医学上说,阳光不仅给人带来温暖、光明,让人补钙,还能让人心情振奋。但是到了秋天、冬天阳光逐渐减少,这时候阳光照着时间短,人们大脑分泌褪黑素多了,褪黑素让人睡眠,所以叫季节性心理精神病就出现了,所以到秋冬季怎么度过多事之秋呢?多晒太阳。另外老朋友之间多聊天,通过交流也能够让人们情绪好。

另外,霜降来临时节,草木枝叶残谢脱落,鸟兽趁着秋食丰美,把自己吃得肥肥的,贮备能量以备冬天的严寒与饥饿。人类也在为冬天的到来做最后准备。“此时寒逼衣袂轻,月残霜落更虚明。”气温骤降,使人明显感到身上的衣服薄了,所以人们首先要做的是准备冬衣,保暖防寒。(据《生命时报》)

健康小贴士

鼻塞咳嗽 吃些南瓜

天气转凉,上呼吸道容易出问题,鼻塞咳嗽等,建议多吃些南瓜。

南瓜富含胡萝卜素,它在人体中会转化成维生素A,而维生素A有保护呼吸道和上呼吸道黏膜的作用。南瓜还含微量元素钴、锌、铜和果胶等,能促进胰岛素正常分泌,因而很适合糖尿病人食用。高血压及肝脏和肾脏不太好的人也可适当吃些,能增强抗贫血抗癌的能力。

南瓜既可当主食,蒸着吃;也能当菜,南瓜炖肉;还可做成南瓜粥。如咳嗽比较厉害,还可试试冰糖桂花炖梨。

气虚无力 栗子羊肉

这个时节,很多人总觉得身体懒洋洋,睡不醒,可能是伤着脾胃了,这时应选择补肾强筋、健脾养胃的食物。比如素有“干果之王”美誉的栗子,可煮粥,也可蒸制栗子糕。

羊肉也是不错的选择,但烹饪应以清淡为优,如清炖羊肉、羊肉炖萝卜等。

一些水果也可作为清补的食材,如梨、苹果或者柿子。霜降吃柿子很“应景”,民间还有“霜降吃柿子,不会流鼻涕”的说法。

腹泻感冒 用点藿香

秋季易腹泻,但大多不是细菌感染所致,而是在还夏季“健康债”。夏季贪凉,体内寒气较重,深秋,外界暑热已褪去,体内寒凉就表现出来。寒气聚集在肠胃,就会引起腹泻或急性肠炎等。霜降前后还易感冒,且多属于“胃肠型感冒”。

应提醒的是,此类腹泻或伴有发烧的“胃肠型感冒”,用藿香正气水效果往往较好。

(据《健康时报》)

信阳市中心血站 专栏

献血无损健康 只需小小勇气

从血量上看:正常成人总血量约占体重的8%左右,大约4000—5000毫升,献血一次200—400毫升不足全部血量的10%。科学测定,健康人一次失血10%以下极少引起症状。无数献血者实践证明,健康人适量献血不会影响健康。(石磊)

信阳市食品药品监督管理局 专栏

食药安全常识

大米

购买散装大米时,一要看其色,即丰满光滑、有光泽,色泽正常;二要闻气味,即有清香味,无异味,有异味霉味的大米不宜食用。

购买包装大米时,关键是辨识包装上的产品名称、净含量、生产企业、生产日期等信息,注意购买保质期内的产品。

小米

看颜色:优质小米米粒大

小、颜色均匀,呈乳白色、黄色、或金黄色,有光泽,很少有碎米,无虫、无杂质。

闻味道:优质小米闻起来具有清香味,无其他异味。严重变质的小米,手捻易成粉状,碎米多,闻起来微有霉变味、酸臭味、腐败味或其他不正常的气味。

品尝:优质小米尝起来味佳,微甜,无任何异味。劣质小米尝起来无味,微有苦味、涩味及其他不良滋味。

面粉

看颜色:面粉的自然颜色为乳白色或微黄色。面粉颜色不是越白越好。

闻气味:正常面粉具有麦香味。

捏水分:用手抓起面粉时手心有凉爽感,如握紧成团不易散开,则水分超标。

认品牌:从标志或标签认准品牌,选购名牌产品或知名大企业产品,质量较为安全可靠。



长按二维码添加好友

龚庭 鼻炎馆

狮河店:新华西路良友宾馆粮食局对面鑫鑫广场A区
平桥店:平中大街实验小学中原银行旁巷内大别山商场
电话:17637602637 (微信同号)

信阳现代男科医院
关爱男性健康 112 享受幸福生活

专解男题

信阳男科专线: 6565 888