

# 喝杯参茶秋天不打瞌睡



秋高气爽,人体出汗减少,水盐的代谢逐渐调整到平衡状态,此时人体感觉舒适,身体处于松弛状态,人体的这种调整会使人感到疲乏。

预防秋乏,首先要保证有充足的睡眠,养成早睡早起的习惯,适当午睡也会缓解疲乏。尤其是老年人,更应养成午睡的习惯,这样可以减少心脑血管疾病的发生。另外,合理的饮食也能防秋乏,请看安徽中医学院第一附属医院相关专家开出的防秋乏的饮食处方吧!

记者 殷江霞

## 秋乏在不经意间袭来

### 吃得太饱更容易困

防秋乏,不宜吃得太多,因为大量进食后,胃肠为了完成消化吸收任务不得不增加血液供给,这样大量的血液流向消化道,外周组织和大脑的供血就会相应减少,特别是大脑,它不能储存能量,所以一旦缺血缺氧,能量代谢就会发生障碍,直接影响到脑功能的正常发挥,使人感到困倦。特别是老年人应以七分饱为宜。

### 赶走秋乏有妙招

#### 增加优质蛋白质摄入

秋季气候干燥,应该适当增加优质蛋白质的摄入,如鸡蛋、牛奶、鱼类和豆类等。多吃含钾食物,如干果、豆类、海产品等,它能维持细胞水分,增强其活性,有助于机体恢复生机。

#### 少吃油腻多吃蔬果

油腻食物会在人体内产生易使人困倦的酸性物质,应少吃;多吃蔬菜水果,多喝水有利于提神醒脑。这是因为果蔬中的维生素作为辅酶能协助肝脏把人体疲劳时积存的代谢物尽快排除掉,同时

### 海鲜让你昏昏欲睡

海鲜含有一种叫谷氨酸钠的物质,它在消化过程中能分解出谷氨酸,谷氨酸钠进入人体后经转化可合成 $\delta$ -氨基丁酸。 $\delta$ -氨基丁酸生成不足,容易引起中枢神经系统的过度兴奋,如出现狂躁或者抽搐。但是生成过多就会对中枢神经系统产生抑制作用,使人昏昏欲睡,所以秋季吃海鲜要注意,吃得过多也易引起秋乏。

### 喝花旗参茶防秋乏

秋乏是阴液不足,阳热旺盛所致,解秋乏重在养阴润燥。养生专家建议,可以泡点花旗参片来喝。因为花旗参有明显的抗疲劳和提神作用,还有一定的补气作用。将花旗参切片,每次拿5-10克用开水冲泡来喝,其健脾利湿的作用能为人提提神、补补气。此外还可以泡罗汉果喝,每次用四分之一的罗汉果冲泡即可。

## 常吃剩饭 你的胃伤不起

研究发现,剩饭重新加热后再吃会难以消化,时间长了还可能引起胃病。因为淀粉在加热到60℃以上时会膨胀,最终变成糊,这个过程称为“糊化”。人体内的消化酶比较容易将这种糊化的淀粉分子水解。而糊化的淀粉冷却后,会产生“老化”现象,人体对这种老化淀粉的水解和消化能力都大大降低。所以不要怕浪费,还是少吃剩饭为好。

## 最适宜女性的 秋季养颜甜品

女性从健康与美容的角度出发,秋季首先要特别多喝水,同时也可经常食用一些有美容效果的食物,如银耳。银耳中含有大量可溶性膳食纤维,可帮助胃肠蠕动,减少脂肪吸收。同时也含有碳水化合物、脂肪、蛋白质以及铁、镁、钙、磷等,具有生津、滋阴、润肺、养胃等作用。食用银耳时,要先浸泡发好,再煮烂甜品加冰糖食用。如果能坚持每天食用银耳、红枣、枸杞、蜂蜜一份,会有很好的美容效果。

## 秋果好吃 但要适量

金秋时节,各种蔬果大量上市。因其营养丰富、味道鲜美、药食兼优,人们纷纷购买,先尝为快。但安徽中医学院第一附属医院的医生提醒,吃秋果并非多多益善,如果过食或暴食也会致病。

**苹果** 中医认为,苹果具有通便、止泻、降压、消食、润肺、悦心的作用。苹果汁可止腹泻;空腹吃苹果能治便秘;饭后1小时吃苹果可助消化,但苹果富含糖类和钾盐,摄入过多不利于心、肾保健,所以患有冠心病、心肌梗塞、肾炎、糖尿病者少吃为宜。

**梨** 中医认为,梨可生津止渴、清热降火、滋阴润肺、止咳化痰。梨水加冰糖煮服能治肺热咳嗽;捣烂加蜂蜜调服可治声音嘶哑,但梨含糖量较高,糖尿病患者应少吃。另外,梨性寒凉,脾胃虚寒的人不宜多吃。

**葡萄** 中医认为,葡萄具有补气血、益肝肾、生津液、强筋骨、止咳除烦、补益气血、通利小便的功效。葡萄汁、藕汁,调以蜜汁饮可治热淋,但葡萄含糖多、性温,多食会引起内热、便秘或腹泻、烦闷不安等不适。

**石榴** 中医认为,石榴可涩肠止泻、收敛抑菌、驱虫。鲜石榴研末加糖服可治久泻不愈,但石榴吃多了容易伤齿、生痰。

殷江霞

## 开学了,你有木有焦虑?

### 偶尔紧张焦虑也正常

两个月的长假结束,学生们一下回到紧张的学习中去,心里多多少少都有些焦虑,如果掌握一些调节的方法,焦虑情绪会很快过去。首先,从放松状态进入紧张状态,偶尔出现紧张、焦虑情绪是正常的。其次,面对紧张和焦虑,不要太在意,要坦然面对和接受。不要与这种不安的情绪对抗,要像局外人一样,仔细观察你为什么紧张,为什么会焦虑。最后,找到紧张焦虑的原因,有针对性地补救,你就不会太焦虑了。

### 适当调整生物钟

入学后,生物钟要进行适当调整。开学后,学校的作息时间与暑假养成晚睡晚起的习惯形成冲突,一些学生晚上睡不着,早上起不来,白天昏昏沉沉,贪玩的心收不回,学习的劲使不上。调整生物钟不是一时半会儿就能完成的,应逐步减少学生的非学习活动时间。家长还可趁周末带孩子去书店、文具店购买学习用品等,让孩子感受学习氛围,帮助孩子合理安排和玩耍的时间,循序渐进地协助他们进入白天“工作”,晚上休息的状态。

地瓜地瓜,我是土豆……儿时的玩笑还记得不?烤地瓜、炖土豆、蒸山药……还有别的吃法没?

## 吃出“薯”于你的健康

红薯可以做蒸红薯、红薯小米粥、红薯烧排骨、红薯面馒头、红薯玉米窝头、香蕉红薯饼。

### 推荐美食——香蕉红薯饼

**原料:** 黄心红薯1个(300克左右),香蕉1根,糯米粉3汤匙。

**做法:** 红薯洗净去皮切小块。红薯隔水蒸软,趁热碾烂成泥,加入糯米粉揉成粉团,搓成条再分成小份,香蕉去皮,横切成圆薄片,将粉团揉成球状,再压扁,将香蕉片放红薯皮内包裹起来,再捏成圆饼状。不粘锅倒少许油烧至五成热将饼放入,中火煎至金黄即可食用。

紫薯可以做紫薯花卷、紫薯馒头、紫薯发糕、紫薯银耳粥、紫薯麦片粥。

### 推荐美食——紫薯麻团

**原料:** 紫薯4个,糯米粉200克,芝

麻、蜜红豆少许。

**做法:** 紫薯蒸熟,趁热碾成泥,加入糯米粉和成面团;分成小块,包上蜜红豆做成的馅料;锅中加水烧开,放入紫薯团,水开后加少许凉水,紫薯团浮起煮3分钟左右出锅,滚上芝麻即可。

马铃薯可以做醋溜土豆丝、土豆焖牛肉、土豆烧丸子、肉片土豆焖扁豆、羊肉蘑菇土豆泥。

### 推荐美食——土豆焖牛肉

**原料:** 土豆2个,牛肉粒250克,花椒5粒,八角1个,姜1块,十三香、老抽、葱段、盐、油少许。

**做法:** 土豆切块,锅中倒入油,先把花椒和八角炸香,放入姜,然后炒牛肉粒,炒牛肉时放入老抽。牛肉半熟时放入土豆块、盐,炒一小会儿,然后用温水或者开水盖锅焖1小时,焖到快没水时,加入少许葱段即可食用。



自上周开始,我省大中小学生陆续回到熟悉的校园,开始新的校园生活。合肥市四院有关心理专家提醒家长和学生:在开学后半个月时间内,约一半以上的学生会出现心理波动,心里都有点不舒服。此时,学生和家长应学会一些克服心理波动的方法。 记者 殷江霞



薯类物美价廉、种类繁多,有红薯、白薯、紫薯、马铃薯、芋头、山药等。中医讲薯类是健脾养胃、补气润肠的佳品,是预防肿瘤、降低胆固醇、降低血脂、预防便秘不可多得的天然食材。

但是,这么好的食物却有很多人不知道怎么做,一般就是用来蒸煮之后剥皮直接吃,或者切块了熬粥喝。其实,薯类的烹调方法多种多样,完全可以演绎出无数的健康美食。 记者 殷江霞