



健康问诊

您身边的家庭医生



今日霜降,秋季最后一个节气。进入此节气后天气渐冷,开始有霜。此时,我国黄河流域已现白霜,千里沃野,一片银色冰晶熠熠闪光,树叶枯黄,冷气凝露。“霜降”之时,养生保健尤为重要,有谚语言“一年补透透,不如补霜降”“补冬不如补霜降”,正说明霜降时节正是养生保健好时候。这个时节应该如何养生防病呢?请看本期健康问诊为您收集的专家建议,做好以下几个方面为健康过冬作铺垫。

□ 蔡富根/整理

饮食篇

该吃些什么? 山药养胃、萝卜顺气

秋梨清热:霜降时节,吃秋梨是个不错的选择。生食梨能清热解毒、生津润燥、清心降火;煎水或加蜜熬膏,能清热润肺、化痰止咳。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服,效果更佳。

苹果防燥:霜降前后苹果大量上市,此时吃苹果最养生。苹果中的有机酸和纤维素可促进肠蠕动,治疗大便秘结,便于排泄。苹果中含有的大量维生素、苹果酸,能促使积存于人体内的脂肪分解,经常食用苹果可以适当舒缓贴秋膘的状态。

鸭肉健脾:鸭肉是霜降时节必吃的食物之一。鸭肉富含蛋白质,可及时补充夏季的过度消耗。性凉,滋阴养胃、健脾补虚。鸭肉的做法很多,煮食、煎汤或烧菜都可以。

柿子补VC:霜降时节吃红柿子,民间有“霜降吃丁柿,不会流鼻涕”的说法。柿子营养价值很高,所含维生素和糖分比一般水果高1~2倍。

山药养胃:山药,又名淮山,是营养丰

富的常见食材,有“神仙之食”的美名。从养生方面讲,霜降后人体容易气血两虚,正是食用滋补山药的最佳时节。另外,山药在健脾益胃、益肺止咳、降低血糖等方面有极佳的效果。

萝卜顺气:俗话说:“秋冬萝卜赛人参。”霜降之时多吃萝卜,有消食、化痰定喘、清热顺气、消肿散瘀的功能。感冒时吃点爽脆可口的萝卜,不仅开胃、助消化,还能缓解喉干咽痛、咳嗽等上呼吸道感染症状,预防感冒。

橄榄利咽:橄榄有清热解毒、利咽化痰、生津止渴的作用。霜降之季,适当食用橄榄,胜过大补人参。橄榄维生素C含量是苹果的10倍,梨、桃的5倍,含钙量也很高。

牛肉补气:不少地方都有霜降吃牛肉的习俗。《韩氏医通》记载:“黄牛肉,补气,与锦黄芪同功。”水牛肉性凉,黄牛肉性温,皆能补脾胃、益气血、强筋骨,治脾胃虚弱,增强消化功能。

天寒多胃病,专家推荐三款养胃餐

萝卜煲牛肉(消食暖胃):牛肉营养丰富,富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁以及B族维生素,而且还有暖胃的作用,是秋冬季节补身体的佳品。萝卜和牛肉搭配,既能健脾暖胃,也有驱寒的作用。牛肉洗净切块,白萝卜去皮切块,加适量清水及胡椒、姜、葱等调料煮至牛肉熟烂,加少量盐再煮一会放入香菜即可。



山药排骨汤(养胃助眠):晚上休息不好的人往往肠胃功能都不太好,新鲜的山药中富含黏多糖以及帮助消化的物质,有利于胃肠对食物的消化吸收,还可帮助失眠者恢复胃肠功能。山药、红枣以及排骨一起炖汤喝,出锅前再加枸杞,不但对脾胃有益,也能润泽皮肤。

大麦陈皮茶(缓解腹泻):感觉胃不舒服,泡点大麦茶喝,胃就感觉“暖和”多了。秋季腹泻的人比较多,也可以泡杯大麦茶缓解一下,而且还有预防腹泻的作用。另外,陈皮、山楂都有舒肝解郁、健胃消食的作用,但胃不好的人不适合吃山楂,建议泡点陈皮喝,陈皮性温,健脾养胃的效果也不错。

霜降之时,人参鸡补气又养血

霜降之时已进入深秋之季,在这个节气,温度降低,而人体血液见寒易凝,血液在脉管运行不畅,人们的手脚易凉,背部发冷,是气血遇寒在经络运行不畅所致。此时进补应温补、固表、益气。

养生食材可以开始选用人参。人参为多年生草本植物,产于中国东北、韩国等。具有大补元气、补脾益肺、生津止渴、安神益智功效;可用于大病、久病之气虚欲脱脉微的重证,可用于肺气虚弱的短气

喘促、脉虚自汗,可用于脾气不足的倦怠乏力、食少便溏,可用于气血亏虚的心悸、失眠等证。

●清炖人参鸡

原料:人参15克,母鸡1只,盐、葱、生姜适量。

做法:人参温水泡开洗净,加清水文火炖开;将蒸熟的鸡放入人参汤锅中继续文火炖1小时,调好口味即成。

功效:补气养血。

霜降养生:从胃和脚保暖开始

秋风萧瑟天气凉 草木摇落露为霜



养生篇

深秋御寒 当从脚开始

“寒从脚入”,深秋御寒当从脚开始。“热浴足法,其效初不甚觉,但积累百余日,功用不可量,比之服药,其效百倍”,苏东坡曾经赞美热水泡脚的保健功效。下肢保暖做得好,全身都会觉得暖和,热水泡脚是个不错的选择。

尽管应注意保暖,但也不要过早穿上棉衣,霜降后的气候变化较大,昼夜温差悬殊,体质较好的人不必马上增厚衣,适当当受些寒凉,以逐步增强抗寒能力。抵抗力较弱的儿童及老年人,为避免旧病复发或增患新病,宜逐渐增衣,切不可忽增忽减,以防寒气温袭,诱发新病。另外,加强锻炼以增强体质,强身健体,预防疾病,也是防秋冻之本。

此外,胃的保暖也很重要。深秋及冬天气温较低,寒冷刺激使人的胃肠调节功能发生紊乱,胃酸分泌增多,进而刺激胃、十二指肠黏膜。同时,寒冷还可造成胃肠自身缺血、缺氧。在多种因素的作用下,破坏胃肠黏膜的防御屏障,引起急性胃炎甚至消化性溃疡的发生。对于曾患或已患消化性溃疡的人来说,此时应避免生硬、油、炸、煎、炒等难消化的食物和酒类、酸性饮食、浓茶、咖啡等。此时宜吃些半流质且含蛋白质、碳水化合物、维生素稍高的食物。

“要想颜如玉,只用清水洗”



季节交替之时,空气开始变得干燥,许多人的皮肤会出现过敏、瘙痒甚至皮肤病复发。如何养生护肤?专家给出以下建议。

早晚喝杯水:早一杯、晚半杯。早上喝一杯水,可以清除肠胃,增进消化;睡前喝半杯水,则是补充睡眠时丢失的水分,尤其是有脑梗塞或心肌梗塞病史的人,睡前喝水可以防止因缺水再次发病。

穴位常按摩:睡前经常按一按足三里、内关等穴位,在调理脾胃、补中益气的同时,也可宁心安神、理气止痛。

清水来护肤:“要想颜如玉,只用清水洗”,这是护肤、护肤的秘诀。在专家眼中,清水甚至自来水就是最好的护肤品。皮肤较脏时,可适当用些肥皂、洗面奶。

专家建议,皮肤病患者,在常规诊疗过程中,配合食疗也非常有用。如痤疮、脂溢性皮炎中医辨证属肾阴亏虚、相火过旺者,可用女贞子、旱莲草煲泥鳅来吃;皮肤干燥中医辨证属于阴虚风燥者,可用沙参、麦冬、玉竹煲猪皮来吃。

饮食起居 顺应气候变化

民间有“补冬不如补霜降”的说法,这一时节的养生保健尤为重要。广东省中医院中医经科科主任颜芳提醒,此时进补仍要注意防温燥太过,应以平补为主。颜芳指出,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。如果调摄不当,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。因此,饮食起居也要顺应自然气候的变化而调整。

霜降虽然是秋冬进补的开端,但进补需防温燥太过,注意秋冬养阴。颜芳提醒,燥是秋季的主气,燥令伤肺,自霜降以后,秋燥渐去,冬寒渐至,此时饮食养生可根据个人体质的寒热不同,适当进食温热之品以防寒,但亦不可过早过多地进补温燥之品,需要温燥与凉润相结合。中医强调“秋冬养阴”,秋冬季节的天地阳气以收敛、潜藏为主,养生要顺应敛藏之性。如果过于温燥,温燥升散则会影响人体阳气的潜藏,甚至会导致“冬不藏精,春必温病”。

防病篇

重保暖,多锻炼,防疾病

霜降是秋冬气候的转折点,自然界阳气日衰,阴气渐胜,自然界植物开始凋零,枝叶枯落,大自然将会呈现一派萧条景象。一方面霜降期间的昼夜温差变得更大,有些地区甚至可达10℃以上,此时节呼吸道疾病发病增多,如过敏性哮喘、支气管炎等。同时气温骤降,一些心脑血管疾病如冠心病、脑梗死等发病率也开始上升。因此,霜降节气首先要注重保暖,有哮喘

的人尤其要注意及时增减衣服,外出时可戴口罩,避免天气寒冷对呼吸道刺激。此外,膝关节骨性关节炎俗称“老寒腿”的发生与天气关系密切,尤其霜降天气转凉时更易发生。此时老年人应适当注意膝关节的保暖防寒;其次,要进行合理的体育锻炼,如打太极拳、慢跑等。目前,一些年轻女性仍然穿短衫、吃冷饮,也应尽量克服,避免膝关节及其他病变。

易腹泻感冒,请用点藿香

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,此类腹泻或伴有发热的“胃

肠型感冒”,用藿香正气水效果往往较好。此外,霜降节气虽已时至深秋,但“秋燥”并未完全消退。燥邪伤人就会出现口干、唇干、鼻咽干燥、声音嘶哑、干咳少痰、口渴便秘等一系列秋燥症。肺喜润而恶燥,日常可多吃新鲜蔬菜以及水果。

忌悲秋,宜忘忧,常微笑

保持良好的情绪心态也是霜降养生的一个重要内容。中医认为,秋季对应七情之悲忧,霜降之时天气渐冷,阳光减少,风起叶落甚至凄风冷雨,容易引起人们心中的凄凉之感,尤其老年人易产生孤独凄凉感,从而终日闷闷不乐、情绪忧郁,不利于身心健康。宋代养生学家陈直曾说:“秋时凄风残雨,老人多伤感,若颜色不乐,便须多方诱说,使悦其心神,则忘其忧思。”意思是要因

势利导,积极宣泄,培养乐观豁达的心态。

《素问·四气调神大论篇》中说:“秋三月……早卧早起,与鸡俱兴。使志安宁,以缓秋形,收敛神气。”这就是说,秋风清爽,情绪易低落抑郁,起居应与气候适应,宜早睡,“补”夏季缺的觉,还可收敛肺气。老人、小孩在秋季最好睡木板床,被子软硬适中;床上的垫毯、被套要清洁;且宜早起锻炼,能够清肺气。

提醒篇

入冬前,先给你的脏器洗个澡

经历了夏天和夏秋之交的闷热天气,我们的身体通常会聚集不少湿热之邪,这些“毒素”潜藏于体内便会埋下祸根,使冬季变得容易生病。因此,趁着还未入冬,给身体来一次大清洗,驱除体内毒素,为冬季储备能量。

1.清肺:在秋高气爽的季节里多做深呼吸,不仅能增加肺活量,增强肺功能,还可将肺部污浊之气排出。

每日凌晨3~5点是肺脏的排毒时间,哮喘咳嗽等疾病此时容易发作或加重。为防止出现“关门留寇”的情况,我们不应一咳嗽就服用止咳药,以免抑制肺部浊气的迅速排出。正确的做法是,通过主动咳嗽、咳痰来将“毒素”排出,但患有高血压病、肺大病、严重心脏疾病的病人不要主动咳嗽,以免出现意外。同时,为了让我们的肺更加清爽,平时大家应适量运动,让汗液带走肺内毒素。洗热水浴、泡温泉也可起到出汗效果,沐浴前可在水中加一些生姜和薄荷精油,使汗液分泌得更畅快。

2.清肠胃:秋季天气干燥,加之现代人嗜酒、嗜食辛辣食物,极易形成胃火,表现为口干口臭、牙龈肿痛、便秘等。天气渐凉,人们运动量减少,肠蠕动减缓,容易发生便秘。中医认为,宿便不能及时排出,肠内集聚的毒素会透过肠黏膜进入人体,带来健康隐患。建议便秘者可以多食用猕猴桃、火龙果、香蕉等润肠通便的水果,以及含有高纤维素的蔬菜和主食,如菠菜、南瓜、油菜、红薯等,也可以自己在家熬制五谷杂粮粥,早晚温服。

3.清肝:秋季燥邪偏盛,人们常常会表现出心情烦躁易怒、口腔溃疡、口干、尿黄等症状,这是肝火旺的表现。秋季清肝火,建议服用代茶饮,平日可用金银花、合欢花、菊花、玫瑰花泡水喝。同时要注意控制自己的情绪,通过自我调节清肝火;形成良好的起居习惯,晚上11点到凌晨1点是肝脏的工作时间,11点前最好上床睡觉,不要熬夜;进行



户外运动,太极、八段锦等传统运动对于舒缓心情、清肝火具有很好的作用。此外,也可以通过“刮肝经”的方法来排肝毒。具体方法是:用掌根从内侧大腿根部推至膝盖处,或握拳用四指的关节向下推,每次推300下。如果觉得皮肤疼痛,推摩前可涂些润肤油。

4.清肾:秋季养肾,要从脚做起,因为肾经起于足底,而足部极易受寒侵袭。因此,深秋开始,要注重足部保暖,睡觉时不要把脚露出被外,不要赤脚在冰凉的地板上或潮湿的地方行走。足底有许多穴位,如涌泉穴,睡前可以多按揉几下。此外,由于肾脏和膀胱互为表里,湿热之邪还会通过肾脏下注到膀胱,出现“淋症”(即西医的尿路感染),表现为尿频、尿急、尿痛等症状。所以,这个季节,建议大家多喝水、勤排尿,促进湿热排出。如果湿热之邪已经伤及肾阳,可在饮食中配以利尿消肿的中药,比如茯苓、白术、赤小豆等。