



秋天怎么过 教你打开三个“锦囊”

凉风习习,秋分降至,阳气渐收,阴气渐长,养生调理正当时。9月22日是农历二十四节气中的秋分。太阳在这一天到达黄经180度,直射地球赤道,因此这天24小时昼夜均分。按我国古代以立春、立夏、立秋、立冬为四季开始的季节划分法,秋分日居秋季90天之中,平分了秋季。南方的气候也从这一节气起开始入秋。

“人与天相参也,与日月相应也”,中医学根据时序变迁,寒来暑往对人体的影响,运用阴阳学说提出了一系列保健养生措施和临床疗法,其中很多都包含天人相应理论,如“冬病夏治,夏病冬治”、“春夏养阳,秋冬养阴”等。佛山市中医院儿科副主任曾莺主任医师指出,秋季的养生调理也应顺应时节,贯彻到生活的各个方面,家长可多学点养生保健知识,有助体弱儿童安度“多事之秋”。

饮食清润防秋燥

秋分时节饮食贵在养阴防燥,市民可多吃一些清润、温润为主的食物,忌食辛辣刺激食品。秋天上市的果蔬品种多样,其中秋梨、甘蔗、藕、荸荠、柑橘、山楂、苹果、葡萄、百合、银耳、柿子、芝麻等,都是此时调养佐餐的佳品,可以多吃。此外,秋分时节还可适当多吃些具有降肺气功效的果蔬,如白萝卜、胡

萝卜等。

相对儿童而言,秋季还要适当强化营养,肉、蛋、奶等固不可少,还可多补充玉米、全麦面包、小米、黑米等五谷杂粮,以防秋季便秘。

秋季,人体的生理活动要适应自然界阴阳的变化,要重视保养内守之阴气。早睡可顺应阴精的收藏,早起可舒达阳气,因此秋分之后,睡眠时间应逐渐调整至早睡早起的状态,使人体保持充沛的精力,以防“秋乏”。

另外孩子晚间入睡后要盖好被子,防止腹部受凉,诱发感冒、腹泻等秋季多发疾病。

薄衣御寒练秋冻

“春捂秋冻,不生杂病。”这是自古流传的谚语,符合秋天“薄衣御寒”的养生之道。但是家长最好根据户外气温变化及小儿的体质情况,让孩子通过“秋冻”来适应时令变迁,切莫过早穿上厚衣物,尤其是广东地区秋季日照充裕,午间要及时减少衣着。

另外,家长可通过循序渐进的冷水洗浴法帮助孩子增加机体的耐寒力,进而减少冬季易发的疾病如感冒、支气管炎、肺炎等。3岁以上儿童可尝试冷水洗手、洗脸、擦身、冲淋和游泳等,刚开始时可用与体温接近的水,然后逐渐降低水温,

洗完后迅速擦干身体,并可用干毛巾擦至皮肤轻度发红为止。

坚持锻炼防秋病

金秋季节,天高气爽,是开展各种运动锻炼的好时机,能有利于改善人体的循环系统,增加肺活量,激发人体活力,使心情愉悦,同时增强人体的抗病能力。家长可带孩子多参加户外运动,多晒太阳,周末可选择骑车、放风筝、秋游、登山等亲子同乐运动,既好玩有趣又能锻炼身体。另外,运动后要及时更换干爽衣服,多喝白开水补充水分。

秋分天灸扶正气

秋分正值阴阳平衡之时,曾莺表示,此时天灸最利于驱风散寒,鼓舞阳气,扶助正气,防病治病。“小儿体弱多病多为肺、脾、肾不足,儿科天灸能重点调理肺、脾、肾三脏,在夏季三伏天灸的基础上,继续秋分天灸进行加强,更能温肺逐痰、健脾补肾、调节阴阳平衡。若能连续3年坚持天灸,则更能巩固疗效!”

据了解,现代医学研究证实,天灸对儿童哮喘、过敏性鼻炎、反复呼吸道感染、体质虚寒等,疗效显著。儿童生长迅速,体质可塑性强,天灸有助于促进儿童健康成长。

(人民网)

女性缺铁易疲劳 补铁最好的三类食物

人体的健康需要各种营养元素,铁元素就是其中之一,而补铁的方法有很多,饮食补铁是最安全科学的方法之一。下面就来一起看看补铁又应该吃什么吧。

那么,缺铁又会有哪些症状呢?

现代社会工作压力、饮食不均衡、熬夜、抽烟喝酒等不良生活习惯,造成男性缺铁的发病率也越来越高。相应地表现出:神经衰弱、记忆力减退、头昏脑胀、注意力不集中、反应迟钝、性功能障碍等。常熬夜人易患肠胃毛病,还常伴有腰膝酸软、手脚冰冷、失眠等症状。

女性缺铁的表现没有特异性,容易疲乏、注意力不集中、怕冷、抵抗力下降、月经量少、闭经或量多、痛经、皮肤易产生皱纹色斑、口腔易发溃疡、失眠多梦、阵发性头痛、易心慌等,缺铁发展到一定程度,就会发生缺铁性贫血,表现出萎黄、唇无血色、发无光泽等,同时前述的缺铁症状更加严重。

因为轻微缺铁就会影响细胞中血红素酶复合体的活性,影响细胞能量转化率,减低细胞新陈代谢率,从而发生以上症状。

补铁吃什么好

动物肝脏 一直以来动物的内脏都是我们补铁的首选食物,我国中医以及现代医学研究都发现,动物内脏食物中含有多种丰富的营养物质,其中以铁的含量最为丰富,经常食用可以有效地达到补铁的功效,同时还是预防缺铁性贫血的首选食品。在研究中发现,每100克猪肝中就含有高达25毫克的铁元素,并且这些食物中所含有的铁还很容易被人体消化以及吸收。因此在日常生活中,有贫血情况的人群不妨多喝些猪肝汤,以此来促进红细胞的生成,从而有效地治疗贫血的症状。

各种瘦肉 除了各种动物内脏具有很好的补铁功效之外,经过研究发现,各种动物的瘦肉中同样含有大量丰富的铁,因此在日常生活中经常多吃些瘦肉类食物也一样可以起到很好的补铁以及补血的功效。因此不喜欢吃动物内脏的人群,在平时的生活中也可以通过食用瘦肉来补铁。但由于瘦肉中铁的含量不如动物内脏中所含有铁元素高,因此在食用的时候要注意适当多吃,只有这样才能补充充足的铁元素。

鸡蛋黄 有缺铁或者是贫血的患者在日常生活还应该多吃些鸡蛋黄,因为其中所含有的铁质也非常的丰富。有研究发现,每100克的鸡蛋黄中就含有7毫克的铁,尽管人体对它的吸收率只有3%,但鸡蛋原料易得,同时食用保存方便。因此在日常生活中,有贫血症状的人群不妨多吃些鸡蛋或者是鸡蛋黄,以此来达到一定的补铁补血功效。但是在吃鸡蛋的时候要注意,由于鸡蛋黄中含有大量的胆固醇以及油脂,因此患有高胆固醇的患者、高血压以及各种心脑血管疾病的患者在日常生活中都应该尽量少吃。

(光明网)

喝对3种水 一年不生病

养肤水 材料:柿叶、薏苡仁、紫草。北京电力医院营养科主任崔军特别推荐柿叶,它有润肺通便的作用,常有人用它来制作保养皮肤的汤水,经常喝能促进新陈代谢、利小便、通大便。去中药店就能买到。

将柿叶、薏苡仁和紫草加水用文火煮15到20分钟就行,滤渣取汁后加冰糖调味,这样装瓶后带到单位去喝。

薏苡仁护肤的效果也很不错。崔军介绍,薏苡仁富含维生素B₁、B₂,能使皮肤光滑,并有利尿、消水肿的作用。以前年轻人起青春痘的时候,家里的老人就会用薏苡仁来

熬粥,可以帮助肌肤尽快恢复。此外,紫草也有凉血活血、清热解毒、滑肠通便的作用。

祛火水 材料:槐花、茯苓、新鲜山楂。山楂去核捣烂后,与茯苓放锅中煮十分钟,滤渣取汁,然后用此汁泡槐花,加冰糖就行。槐花有清热解毒、凉血润肺的功效,在以前,不少地方就有蒸槐花的传统,把它当作祛火的好零食。除了清火,茯苓还有增强人体免疫力的作用。

这杯水由于加入了山楂,味道更好,还有降脂的作用。崔军称,自己的血脂就有点高,平时就喜欢拿这个来泡水喝,淡淡的甜味,很容易

入口。

清咽水 材料:柿饼、胖大海、罗汉果。清咽水也很好做。将现在热卖的柿饼放碗里头,用盖子盖紧,隔水蒸15分钟后切成片,然后再与胖大海,洗净捣烂的罗汉果一起放杯中,用开水泡5分钟就行了。

胖大海、罗汉果都是经典的清火良方,泡水后长期饮用,有清咽止痛、止咳消肿的作用。崔军介绍,有的人会选择将荷叶、甘草等也放进去,这样口感会感觉更清爽些。不过需要提醒的是,柿饼上的柿霜有凉血、清热、利咽作用,是个好东西,别给洗掉了。

(健康时报)

