

# 专家：入秋了 你先把水喝足

首都保健美食营养学会理事、副秘书长 谷传玲

进入秋天,出汗少了,让人感觉神清气爽;但秋燥的困扰也随之而来,皮肤和嘴唇脱皮、咽喉干、免疫力降低,稍有不慎就会呼吸道感染或换季感冒,整个人都感觉不好了。其实,秋季合理饮食可以防秋燥。

少量多次喝足水。秋天湿度降低,皮肤、嘴唇和咽喉表皮细胞更易丢失水分。喝水是最直接的补水方法。根据中国居民膳食指南建议,成年轻体力劳动者女性每天饮水至少1500毫升,男性1700毫升。这是一个最少量,每天喝2000~3000毫升都可以。

需要提醒的是,喝水最好喝白开水,要少量多次,不要“牛饮”或等口渴了再喝。睡前喝点水可避免夜间因出汗、呼吸、尿液损失水分导致的血液黏稠;早晨喝点水可及时补水。

橙色蔬果缓干燥。不少蔬果含水量高达90%,也是补水大户。胡萝卜、彩椒、芒果等橙黄色蔬果还富含β胡萝卜素,可以在体内转化为维生素A,有助于维持皮肤、嘴唇和咽喉上皮细胞完整性,从而缓解秋燥。另外,蔬果含有的番茄红素、花青素、维生素C均有利于皮肤健康。

其实,燕麦、小米、高粱、薏米、红豆等粗粮的谷皮和糊粉层也富含有利于皮肤健康的B族维生素,建议多吃些杂粮饭或粥、杂粮豆浆或磨成全谷粉。多吃粗粮不是说拒绝白米白面,而是每天主食中粗粮的比例占1/3~1/2。

牛奶豆浆要多喝。牛奶、豆浆含有大量水和蛋白质,最好每天喝上300毫升。喜欢喝豆浆的可以提前一夜淘洗好大豆放入豆浆机中,加好水,第二天起床后启动开关即可。

多喝粥也能防秋燥,前一天

晚上把原料淘洗好放入电饭煲,加水,定好时间,第二天早上就可以喝到热乎乎的粥了。汤汤水水也不能被忽略。用高压锅45分钟就能做一锅汤,平时海带、山药、藕、冬瓜加排骨炖汤或鱼汤都能滋补身体。

坚果含锌助保湿。坚果富含不饱和脂肪酸,是合成细胞膜表面磷脂的原料。磷脂充足,细胞中水分就不易流失。其中的必需脂肪酸有助于皮肤保持“油润”,更好锁住水分;另外,南瓜子、山核桃中的锌也有助于预防皮肤干燥。

建议每天吃一把原味的带壳坚果,以防摄入过多盐或糖。因不饱和脂肪酸易被氧化酸败,形成加速衰老、增加癌症风险的自由基,所以最好选择带壳的。

白色食物养肺好。肺喜润而恶燥,入秋后肺也最易出现不适,引起咳嗽多痰等问题,而中医上讲白色食物入肺,所以秋天多吃白色食物可防秋燥。

常见的藕、白萝卜、冬瓜可以入汤;新鲜莲子可以直接吃,或拌凉菜;干莲子可以入粥;秋梨做汤更润肺;铁棍山药可以入粥,普通山药直接做菜。

## ■ 资讯

## 研究：高盐饮食可加剧心脏衰竭

据英国《独立报》8月28日报道,科学家在经过12年研究后发出警告:高盐饮食会显著增加心脏衰竭的风险。芬兰国家卫生与福利研究所教授佩卡·约西拉赫蒂(Pekka Jousilahti)在巴塞罗那举行的欧洲心脏病学会时的演讲中提到“心脏不喜欢盐”。

根据世界卫生组织的数据,如果人们将盐的摄入量降低到建议的5克水平,那么每年大约有250万人可以免于死亡。而大多数人盐摄入量都远远超过了这一标准,超出率达80%~140%。约西拉赫蒂表示,研究发现,每天摄入的氯化钠超过13.7克,心力衰竭的速度会翻倍。大量盐的摄入会显著增加心力衰竭的风险,而这种盐摄入量过量导致的心力衰竭与血压无关。

约西拉赫蒂称,每日最佳盐摄入量“要远低于6.8g”,虽然人类确实需要盐,但生理需求量是每天约2克或3克。报道称,高盐摄入是导致高血压的主要原因之一,也是引起冠心病(CHD)和中风的危险因素。除冠心病和中风之外,心力衰竭也是欧洲以及全球主要的心血管疾病之一,但高盐的摄入对这些疾病的影响是未知的。降低盐摄入量的好处是它相应地降低了高血压。

为了人类健康,世界卫生组织成员国同意到2025年将全球人口的盐摄入量减少30%。英国国家医疗服务体系(NHS)的网站称,每100g食物中的盐超出1.5g(相当于0.6g钠)被认为是高盐摄入,而每100g食物0.3g盐(相当于0.1g钠)则是低盐摄入。我们的饮食中有75%的盐来自面包、早餐谷物和速食食品。一些通常盐含量较高的食物包括:凤尾鱼、培根、奶酪、卤制肉类、橄榄、咸菜、虾和酱油等。同时,英国国家医疗服务体系强调调味酱、薯片、现成三明治、香肠和番茄酱中的盐含量也比较多,甚至可溶性维生素补充剂和止痛药每片可含有高达1克的盐。

(环球网综合报道)

## 初秋锻炼应遵循四原则

金秋送爽,正是户外锻炼的好时节,但如果运动前准备不当,不经意间就会带来小损伤。肩膀受伤便是较常见的意外伤害。专家建议,入秋后的养生锻炼,最好遵循四原则,即重收敛、主打慢、练耐寒、护好肩。

### 敛——金秋养生重收敛

秋季自然界的阳气由疏泄趋向闭藏。因此,金秋的养生原则重在“收敛”。顺应节气变化,从起居方面应调整为“早睡早起”,早起有利于舒展肺气,帮助预防秋季的呼吸道疾病。

### 慢——运动项目主打慢

运动量过大会导致出汗过多,阳气耗损。秋季锻炼应以慢运动为主打。尤其对于中老年人来说,最好选择平缓轻松、出汗较少的运动,如打太极拳、步行等。

### 寒——冷热交替练耐寒

俗话说“春捂秋冻”,从初秋这个冷热交替的时节开始进行耐寒锻炼是提高身体调节反应灵敏度的最有效手段。耐

寒训练的项目包括登山、慢跑、冷水浴等。但需注意,晨练不能“耍单儿”,热身就穿短衣上阵非常容易伤风感冒。

### 肩——最易受伤是颈肩

秋天早晚温差开始变大,低温状态下肌肉的黏滞性较高,如不做热身活动就开练,很容易导致肌肉、韧带损伤。颈、腰部是最容易发生运动损伤的地方。专家推荐,除了扭动颈肩热身以外,运动时不妨系个小围巾或穿高领衫,防止凉风吹颈。

(徐成文)

## 初秋感冒特别多！中医给你支招

著名中医学者 罗大伦

立秋之后,外感的人开始多了起来,多数是嗓子干,咽喉肿痛,发高烧,同时伴有各种感冒的症状。那么,为何一到立秋,就有这么多人“中招儿”呢?这个原因,就是节气的变化使给身体捣乱的邪气增多了!

那么,给身体捣乱的,具体都有哪些邪气?

我的观点是,有热邪、燥邪还有寒邪。

初秋天气依旧很热,尤其是秋高气爽之后,空气透明度增加了,太阳当头照更会有种炙热感。

这种热邪,会导致人体津液流失,使得经络流通载体不足,导致“防御部队”无法到达指定“作战”位置,就像运河里面的水干了,运兵船无法航行一样。同时,热邪导致津液流失,会加重干燥的状态,口鼻之处黏膜干燥,使得外邪容易进入。

这种热邪,和秋天的燥金之气结合,叫做温燥。这是秋天一个重要的致病原因。

那么,该如何防止温燥产生?

中医里面有很多调理温燥的方剂,比如桑杏汤、清燥救肺汤等,都是很经典的方子,如果需要,可以请医生开出。

也可以用一个简单的食疗方法辅助调理,就是三豆加乌梅白糖汤,如果感觉自己干燥,口鼻发热,嗓子很干,小便量变少,就可以当作饮料喝。具体的做法很简单,就是用一把黑豆,一把黄豆,一把绿豆,乌梅五个,白糖两小勺,熬水,



两个小时当汤饮用。但是要喝当天的,隔天的效果就不好了。

而此时捣乱的另外一个外邪,就是寒邪,本来初秋之气,也就是微凉,不至于有寒邪,但是,现在有了空调寒邪就严重了。而且,外面越热,身体越是毛孔开泄,津液流失,也越是屋子里面的空调寒邪严重的时候。这种空调寒邪,随时存在,这导致人们的身体随时受寒。这种寒邪,与秋天的燥金之气结合,叫做凉燥。

所以,初秋防感冒的第一原则,就是要把空调的温度做个调整,不要像夏天那么凉了,要提高温度。平时在家里,能

不用空调的,可以尽量不用空调。如果去商场,没法决定空调温度就要多带件衣服,进去就披上,出来就脱掉。

那么,一旦受寒,开始打喷嚏,要怎么办呢?

我告诉大家一个最简单的方法,就是赶快从空调房间出来,到太阳地里晒,让自己重新出汗,这样会有一定的比率就地解决问题。

另外一个好的方法,就是一旦感觉受寒了,打喷嚏了,可以用怀山药熬点水喝,它可以大补脾肺之气,令气血循环顺畅。因此,趁热喝下去,有发汗的作用,散寒效果非常好。