

秋分之后的饮食养生,重点在于益肺润燥。古人就有应对秋燥的“朝盐晚蜜”的说法,是说早上在白开水中加入少许食盐,咸以入肾;晚上则喝蜜水,得以健脾润肠道。

中医理论讲肺喜润恶燥,秋季养肺的关键是防燥。秋燥侵犯肺部,容易损伤津液,引起喉疾、咳嗽等不适的症状。不同体质容易感受到的燥邪也会不同,预防和调养也需要区分对待。

秋季养生重点在于益肺润燥

秋分过后,四种不同体质如何通过食物防秋燥



相关链接

体质一:温燥

秋分时节,暑热消散未殆尽,它与秋季的燥气汇合,形成了“温燥”的特征。温燥,以干咳为主要症状,常伴有口渴口干、痰黏稠发黄、喉咙肿痛、烦躁不安。伸出舌头,往往是偏红偏干,舌苔发黄的。平时容易上火,或者阴虚和肝郁体质的人容易出现。

针对温燥,有一个养肺润燥的经典膏方——秋梨膏。秋梨膏有很多版本的配方,可用梨加枇杷、百合、玉竹、陈皮、甘草、大枣等各类化痰止咳、益气润燥的药材同制而成。自古医家喜闻乐用,后传入宫廷,被皇家御用,滋补身体。秋梨膏的主要食材是秋梨,能养肺阴、清肺热、化痰止咳。制成膏,滋阴润燥,温和不生寒。其中枇杷、百合、玉竹润肺化痰止咳;陈皮燥湿化痰、理气调中;甘草、大枣调和脾胃,益气补血;还可适当加入润肺止咳化痰的冰糖。诸药相合,共奏养阴润肺、利咽化痰之功。可直接吃或泡水,秋燥咳嗽、用嗓过度、老烟民、阴虚火旺体质者宜用,孕妇和外感风寒者慎用,糖尿病患者要少用。

体质二:凉燥

入秋后天气渐凉,风寒侵袭肺部,被凉燥侵扰的人也多了。平时脾胃虚寒,吃凉的容易拉肚子,这类虚寒体质的人容易被凉燥损伤,要提前预防。凉燥引起的症状,除了干咳外,还有怕冷、鼻塞、流清涕、痰少痰白等表现。伸出舌头,往往是偏干,舌苔薄白的。杏仁和核桃仁是改善凉燥症状的首选。杏仁入肺、大肠二经,能滋肺润肠,止咳平喘;核桃仁性温而味甘,归肺、肾、大肠经,可以温补肺肾、定喘润肠。中医理论讲肺与大肠相表里,所以燥咳时还会有便秘的问题出现。杏仁中富含油脂,止咳平喘还能润肠通便,对于燥咳、便秘十分适用。

体质三:怕冷虚弱

一些中老年人,一入秋就咳嗽,喉咙干不舒服。本质上是体质虚弱,正气不足。平素怕冷、腰酸、胸闷、气急,在寒冷、干燥的季节,更容易咳嗽发作,病情加重。

今年暑热较重,耗气伤阴,对体质虚弱的人来说,形势更为严峻。遭遇秋燥之后,很容易患上咳嗽,并伴有倦怠乏力、少气懒言、咯痰无力等症状。对待这种症状,重点是补虚,而且是深层次补虚。深层次的滋润补养,可以用银耳羹。除了滋润生津的银耳外,加入雪梨清热除烦,百合清心安神,杏仁润肺止咳,枸杞滋肾补肝。共奏滋阴润燥、补虚安神之功,深层润养五脏六腑。尤其适合皮肤毛发干燥、肺阴亏虚咳嗽、夜晚燥热不眠的人群。因为银耳羹特别润补,所以痰湿重的人慎用。

体质四:肝火旺盛

有的朋友可能会发现,人在生气发怒后特别容易咳嗽。这是因为经常生气的人,往往肝火较旺,肝火犯于肺,中医叫“木火刑金”,除了咳嗽之外,还常伴有头晕、头痛、失眠等症状。收敛肝火,可以适当多食些酸味食物,因为酸味入肝,有收敛平肝的作用。

青梅可以生津滋阴,敛肝润肺。市面上有一种紫苏梅饼,加入了另一种药食同源的中药紫苏,紫苏可以解表散寒、行气和胃、宽胸理气,还可解鱼蟹之毒。针对咳嗽、咽干、阴虚火旺体质者尤为适宜。紫苏和青梅,一散一收,有升又降,散寒又理气。正值螃蟹肥美的时节,食蟹时,配一点紫苏梅饼,还可以预防腹泻。□李怀

这些薯类特别适合秋天吃

秋分时节,气温逐渐变低,气候变得比较干燥,容易出现秋燥、便秘。在这个时节的饮食,依然要遵循合理膳食、均衡营养的总体原则,同时建议经常吃点山药等薯类食物。《中国居民膳食指南(2022)》建议:每天吃薯类50-100克。

薯类中的纤维素等有助于防治便秘

薯类包括红薯、马铃薯、山药、芋头等。薯类含有丰富的碳水化合物、胡萝卜素、维生素C、铁和钙,薯类中含有的纤维素、半纤维素和果胶等,有助于肠道蠕动,防治便秘。

研究显示,增加薯类的摄入可降低便秘的发病风险,可以降低大便干硬、排便困难的发生率。

山药属于薯类,含有丰富的碳水化合物、多种维生素,包括胡萝卜素、维生素B1及B2、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、铜等多种矿物质,还含有丰富的膳食纤维。

山药都有哪些品种

山药有多个品种,知名度较高的有铁棍山药和淮山药。

铁棍山药主要产于河南、山东一带,与普通山药相比,毛须多、色白、水分少、黏度大,体质坚重,入水久煮不散。

淮山药又名水山药,主要产自江苏、安徽等地,它的茎通常带紫红色。

细毛山药根呈圆柱形,皮薄,表面有细毛,黄色,有黄褐色斑斑,肉质细白。

另外还有麻山药、灵芝山药以及从日本引进的大和长芋山药。

推荐几种山药的吃法

山药的吃法有多种,包括生吃、蒸、煮、炖、炒、炸等。从健康的角度考虑,建议多采用生吃及蒸、煮、炖的方式,少用炸的方式。因为经过油炸,会增加食物中能量的含量。

1. 生吃:洗净直接吃,看着白、吃着脆,也可以凉拌食用。
2. 蒸:很省事,煮熟了直接吃就可以,也可以蘸点白糖或蜂蜜佐味,或做成蓝莓山药。
3. 煮:可以熬粥,熬小米粥、大米粥或杂粮粥时都可以放一点山药,也可以做成山药南瓜粥。
4. 炖:可以和肉类炖在一起,排骨山药、乌鸡山药,也可以和土豆、豆角等做成乱炖。
5. 炒:可以单独清炒,也可以和木耳一起炒,一白一黑,对比鲜明,口感不错;还可以做成山药炒肉片。
6. 炸:拔丝山药最有名,还有蜜汁山药。 □马博士

运动常见六大误区,别再错了!

1. 运动时口渴,猛喝水或忍着不喝

当你感觉特别口渴时,说明身体已经处于缺水状态了。即使在运动过程中,也可以适当补水,以防体力不支。喝水宜小口缓咽,每次不宜喝太多,而且水不要太凉。

2. 剧烈运动后,马上洗个澡

剧烈运动后,人体为保持体温恒定,皮肤表面血管扩张,汗孔张大,汗液增多,以方便散热。此时如果洗冷水浴,会刺激血管立即收缩,导致血液循环阻力加大,同时让机体抵抗力降低,人就容易生病。如果洗热水澡,则会导致血液过多地流进肌肉和皮肤中,心脏和大脑供血不足,轻则让人头昏眼花,重则虚脱休克,还容易诱发其他慢性疾病。

3. 长时间不锻炼,有时间就猛锻炼

突然大量、高强度运动,会让机体难以适应,出现严重的疲劳感、浑身酸痛,还可引起肌腱、肌肉拉伤,甚至发生运动猝死事件。正确的锻炼方法,是从小运动量、小幅度、简单的动作开始,大约半个月后,逐渐增加运动量、增强运动强度,动作也要由易到难,循序渐进。

进行不同项目的运动,要穿不同的鞋。运动鞋应该合脚、舒适,防震气垫能减轻关节压力。

4. 一双鞋应付所有运动项目

随着年龄的增长,膝关节会产生退行性变化,这是自然现象,但因此就完全停止运动是错误的。人不运动,容易患骨质疏松症,肌肉萎缩,身体也会缺乏敏捷性和协调性,让体能下降。建议膝关节有病变的人应尽量减少负重、长距离行走和长时间站立,不要练习跑跳、深蹲等。最好选择对膝关节没有损伤的运动,如游泳、骑车、散步等。

5. 运动会加速膝关节退化

随着年龄的增长,膝关节会产生退行性变化,这是自然现象,但因此就完全停止运动是错误的。人不运动,容易患骨质疏松症,肌肉萎缩,身体也会缺乏敏捷性和协调性,让体能下降。建议膝关节有病变的人应尽量减少负重、长距离行走和长时间站立,不要练习跑跳、深蹲等。最好选择对膝关节没有损伤的运动,如游泳、骑车、散步等。

6. 运动时出汗越多,减肥效果越好

减肥是指减少多余的脂肪,体重不一定下降。减体重可能是脂肪的减少,也可能是瘦体重(除脂肪外身体其他成分的重量,主要是肌肉)的减少,后者不是科学的减肥方法。女性的体脂率控制在25%以下为宜,如果低于10%,就可能出现月经紊乱,引发缺铁性贫血和免疫力降低。运动大量出汗导致的体重下降,主要是体液丢失,减掉的不是脂肪。一般经过补水后,体重又会恢复。 □剑钟

而另一组则是想象自己去做一些无用、无意义的事情。通过分析这一组实验结果,相关研究人员发现,当人们把空闲时间用于生产活动,也就是去做更多有意义的事情时,拥有过多可自由支配时间的负面效应就可以被减弱,人们从心理上会感到更加快乐,幸福感也会随着空闲时间的增加而逐渐提高;反之,则会重新陷入之前的“抛物线”中。

如何自由支配时间获得更多幸福

社会心理学中的自我决定理论认为,一个人如果想要获得高水平的幸福感,就必须满足3个基本的心理需求:自主需求、胜任需求和关系需求。

自主需求可以被理解为内在的驱动力,即自己从内心想去做事,而不是被要求、被支配去做某事;胜任需求则是人们希望完成一些具有挑战性的事情,以享受完成后的成就感,这种成就感会带给人们极大的心理满足;关系需求则是与他人建立社会关系的需求,是个人在社交中获得认同的过程。

结合以上三种需求,我们可以看到,要想在空闲时间不空虚、不颓废,我们就要积极地去做一些自己喜欢的、有意义的事情,或是用空闲时间进行社交,从而拥有直线上升的幸福感。

一味“躺平”“摆烂”看似是妥妥的幸福,但当它真的来临时,我们心中更多的是会产生空虚感。

所以,或许“十一”长假期间我们可能不能出去和朋友们见面,但依旧可以在家里做一些有意义的事情,可不要仅仅只是躺了7天。 □北科

长假“宅”家,并非越躺平越快乐

“十一”长假,不少人已经开始计划如何外出游玩了。然而,也有很多人非常渴望能有几天假期来好好“宅”一下。随着生活节奏的加快,人们忙于工作,在这难得的假期里,许多人变身“躺平青年”,选择窝在沙发里或躺在床上“度假”。

但是,真的只要远离忙碌、拥有更多空闲时间,你才会快乐吗?事实是,你越闲,就有可能越不快乐!

一篇曾发表在《人格与社会心理学》杂志上的学术论文专门讨论了空闲时间和人类幸福感的联系。通过对几万人的分析,相关研究团队发现,人们的幸福感与空闲时间并不是呈正比的,超过一定界限,就会适得其反。

空闲时间过多不能持续提升幸福感

对于“忙里偷闲”的快乐,相信大家都不言自明。在繁忙的工作日里,摸摸“鱼”、看看剧,都能感受到无比的快乐。但是,当我们拥有了更多可以自由支配的时间,我们的快乐会随之增加吗?

为了回答这个问题,上述研究团队分析了2012到2013年“美国人时间使用调查”活动中的21736份数据,这些数据提供者处在15至85岁的年龄区间里,并被分为了两个团体,即“全职打工人”和“非打工人”。

在实验中,研究者询问实验对象在过去一天内所做的事情,详细到具体事件、所用时间等,以此来计算出每个人在一天内的空闲时间。同时,研究人员还会收集实验者在度过空闲时间时的幸福感体验数据,从而进行量化分析。

实验结果发现,可自由支配时间与主观幸福感之间存在负二次关系,即虽然空闲时

间过少确实与压力导致的主观幸福感降低有关,但空闲时间过多并不能使主观幸福感持续提升得到提升。数据呈现出的图像就像一条抛物线,若可自由支配时间在0至2小时,人们的幸福感会随着空闲时间的增加而提高;若可自由支配时间在2至5小时,两者的关系趋于稳定;而到了5小时后,幸福感就会随着空闲时间的增加而逐渐降低。

除此之外,相关研究者还发现,无论是在工作日还是周末、假期,空闲时间和个人幸福感的联系都是如此。因此尽管拥有自己可支配的时间是一件令人向往和开心的事,但是如果这个时间太多,人反而不会快乐。

相信大家平时也会有这样的体验:当长时间无事可做的时候,我们会感到空虚、无聊、没有激情、心情低落……

那么,怎么做才能使自己获得更多的快乐呢?

快乐的真谛是充实

快乐是指人在精神上的一种愉悦感受,是心灵上的满足。为了弄清楚怎样才能获得真正的快乐,上述研究团队又招募了2550位志愿者,让他们分别对长、中、短三组空闲时间进行想象和描述,想象如果半年内每天都有这么多自由支配的时间自己会做些什么、又会有哪些体验。结果表明,尽管这只是想象,过多的空闲时间依旧会使人们的幸福感下降。

在此基础上,相关研究人员又招募了5000位志愿者,同样让他们想象自己如何支配长、中、短三种不同的空闲时间。但这次,每一组志愿者又被分为两组:一组是想象自己会利用这些时间去做有意义、有用的事情,

从思想上重视自身健康

有幸福美好生活的基石,健康也是排在人生价值数轴中最前面的那个“1”,有了健康的身体,后面数位上的数字即使是“0”,也是非常有效的,否则一切都会失去意义。这个简单而深刻的道理,包括前文所讲的维护健康的方法也是大家所熟知和被广泛认可的,可是很多人为什么做不到呢?最根本的原因还是对自身的健康重视不够。

如果在思想上真正重视自身健康,那么就能够做到严于律己,付出切实的行动。时间犹如海绵里的水,如果你去挤,总是有的。只有从思想上真正重视了,你才能挤出时间迈开腿,而对美食诱惑才能够坚决管住自己的嘴巴,而不会为了嘴巴快活去吃不利于自身健康的食物。如果能够真正认识到人是社会的人,个人最终的一切都要回归社会,那么你就能够完全端正“三观”,坦然面对工作生活,心里就会洒满阳光,心态自然平静平和。

所以,要想保持身体健康,他人和社会的关爱都是外因,最主要、最关键的因素是,要自身从思想上切实重视,在行动

上注重健身,及时彻底改掉所有不良嗜好和坏习惯,养成并坚持良好的工作生活习惯。待到躺在病床上时,才意识到健康重要和重视健康,那么就显得晚了。 □杨志勇

