

秋季如何养生?

中医专家给您支招

凉风至、白露生、寒蝉鸣。随着立秋节气的到来,夜晚的省城已经有丝丝凉意。俗话说“春捂秋冻、不生杂病”,立秋之后,该如何养生呢?山西省中医院、山西省儿童医院的多名中医专家给大家详细支招。

A 立秋调养: 从“3个诀窍”入手

支招嘉宾:赵玉立 山西省中医院内分泌科副主任医师

《素问·四气调神大论》:秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也;逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。

通俗地说,就是秋天的三个月(自立秋日起至冬至前一日止,包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气),自然界阳气收敛,阴气微生,天气由热转凉,万物因此成熟而形态平定、不再生长,故称其为“容平”。肺应于秋,故秋季亦是人体阳气收敛、阴气微生、肺气清肃的季节,因此秋季养生应保养此收敛之气。人们应当早睡早起,情志安定平静,使肺气保持清肃,才可以更好地与秋气达到相互平衡。

可适当延长睡眠时间

秋季,自然界的阳气由向外疏泄趋于向内收藏,人们的起居作息也要做相应调整。早睡:以顺应阳气的收藏、阴精的内蓄,以养“收”气。早起:以顺应阳气的疏泄,使肺气得以舒展。秋季要适当延长睡眠时间,稍微迟点起床。

我国自古以来流传着“春捂秋冻,不生杂病”的养生谚语,为了能使机体从夏热顺利地与秋凉接轨,应进行秋冻。秋冻可避免多穿衣服产生的身热汗出、阴津耗伤、阳气外泄,也符合秋季阴精内蓄、阳气内收的养生要求,可以提高人体在冬天的御寒能力。秋冻一般宜在初秋,应以自己感觉不过于寒冷为标准。老年人由于阳气虚衰、肺气不足,阴精亏乏,既怕冷,又怕热,对天气变化非常敏感,应及时增减衣被。进入深秋则应注意保暖,若遇天气骤变,气温明显下降,阴雨霏霏,应加衣添被,防寒保暖,避免受凉感冒或旧病复发,否则就违背了“秋冻”的本意。

饮食宜减辛增酸

秋季肺脏当令,肺属金,味辛,肝属木,味酸,肺强则易于伤肝,因此秋季饮食宜减辛增酸,少食葱、姜、蒜、辣椒及韭菜等辛温食物,多食葡萄、石榴、柠檬等酸味食物,减辛可以避免肺气过强伤肝,也可预防秋燥,增酸可以强肝,同时酸甘之味可以化阴以润燥。

过了“秋分”之后,雨水逐渐减少,空气中湿度较小,秋燥便成了中秋到深秋的主要气候,稍有疏忽,即易被秋燥病邪耗伤津液,引发口干舌燥、咽喉疼痛、皮肤干燥、肺热咳嗽、大便干结等症。因此,秋季宜常吃养阴润肺、清热生津的食物,如梨、甘蔗、柑橘、红枣、莲子、白果、芝麻、百合、山药、白木耳、牛奶、鸭肉等都是秋季较适宜的食物。

运动锻炼好时节

金秋时节,天高气爽,是开展各种健身运动的好时期。健身锻炼,应因人而异选择锻炼项目,如中青年可跑步、打球、爬山、游泳等;老年人可散步、慢跑、打太极拳、做健身操、练五禽戏、八段锦、自我按摩等。动静结合,动则强身,静则养神,可达到心身康健之养生功效。运动应适时有度、循序渐进、运动量不宜过大,周身微热,尚未出汗时就可以停止,以保证阴精的内敛,不使阳气外耗。切勿大汗淋漓,以防出汗过多造成阳气耗损。运动中及时补水,防止秋燥,注意衣着,防止感冒。



B 入秋饮食: 多吃百合滋阴润肺

支招嘉宾:高冰 山西省儿童医院中医科针灸推拿医师

中医认为百合味甘,性寒,归心、肺经,具有养阴润肺、清心安神的功效。药用百合临床上常用来治疗燥咳、咳血、惊悸、失眠多梦等,非常适合用于秋冬干燥季节滋阴润肺。

百合在秋季采收,洗净,剥取鳞叶,置沸水中略烫,干燥。不同的炮制方法功效略有差异:生百合性寒,以清心安神为主;蜜百合长于润肺止咳;蒸百合寒性略减,兼归胃经,善于养阴润肺,益肺和胃。

从西医来讲,百合含有淀粉、蛋白质、脂肪三大营养物质(其中蛋白质含量高于其他两项),以及钙、磷、铁、维生素B、维生素C,此外百合还含有秋水仙碱等多种生物碱。这些成分综合作用于人体,不仅具有良好的营养滋补之功,而且还对秋季气候干燥而引起的多种季节性疾病有一定的防治作用。

食用方法

1.百合炒虾仁

材料:大虾 15个,干百合30克,开心果20粒,胡萝卜30克,蛋清一个,葱、姜、蒜适量,淀粉两小勺。

做法:首先将虾去头、脚、皮,然后开背去掉黑线。在虾仁中加两小勺淀粉,小半勺盐,小半个蛋清,少许料酒,用手抓匀,腌制十分钟左右。干百合用水煮几分钟洗净沥干水分备用。切好葱、姜、蒜、胡萝卜丁。起锅放油,加热放入葱姜蒜片。在油温不太高的时候滑入腌好的虾仁翻炒,放入百合翻炒。适量食盐调味,放入胡萝卜丁、腰果,装盘食用。

2.百合银耳莲子汤

材料:莲子20颗,百合约30克,银耳半朵,冰糖100克,枸杞约20粒,大红枣2粒。

做法:莲子、百合洗净,银耳温水泡发洗净。锅中加水把莲子、冰糖倒锅中,烧开,放入百合、银耳。枸杞和大枣温水泡15分钟洗净,把枸杞、大红枣加入锅中烧开撇去浮沫,盛出食用。

3.百合炒猪肝

材料:猪肝 250克,胡萝卜100克,百合30克,淀粉两小勺。

做法:将猪肝洗净切片后再把血水冲洗掉,加入盐、生抽、料酒和淀粉拌匀腌制三个小时。百合浸水泡发,胡萝卜、姜切片备用。锅里入水烧开,把腌制好的猪肝倒入煮八成熟,捞出沥干。热油下姜片煸炒,加入猪肝和胡萝卜,加盐、生抽、蚝油翻炒片刻。加入百合,加点糖和鸡精翻炒几下。装盘食用。

需要注意的是,百合性凉,风寒咳嗽及寒冷便溏者忌食。

C 女性养生: 养阴防燥首选“梨”

支招嘉宾:王娟 山西省儿童医院中医科妇科医师

秋天的特点是燥气当令,养生的原则是“养阴防燥”。立秋之后,饮食方面要特别注意滋阴润燥,应多吃一些养阴生津、滋润多汁的食品,而少吃辛辣、煎炸之物。中医认为,肺气与秋气相应,立秋后天气日渐干燥,因此立秋之后,女性养生选择水果,首推生津止渴的梨。

中医认为梨味甘微酸、性凉,入肺、心经;具有生津、润燥、清热、化痰的作用;用于热病伤阴或阴虚所致的干咳、口渴、便秘等症,也可用于内热所致的烦渴、咳喘、痰黄等症。梨是低热量食品,且能增加饱腹感,减肥期的女性也可以放心地适量食用。

梨被誉为“百果之宗”,其果肉具有生津润燥、清热化痰的功效;果皮具有清心润肺、降火生津、滋阴补肾的功效。梨当中含有钾、钙、铁等多种矿物质,且含苹果酸、柠檬酸、维生素B1、B2、C、胡萝卜素等多种粗纤维。且立秋之后的梨品种较多,口感较好,甜度高汁水丰富,既可以生吃,也可以熟吃。在秋季气候干燥时,人们常感到皮肤瘙痒、口鼻干燥,有时干咳少痰,每天吃一两个梨可缓解秋燥,有益健康。

食用方法

1.梨汁

材料:取新鲜生梨2-3个,可随个人口味添加蜂蜜或柠檬汁,柠檬汁可有效缓解果汁氧化变色。

做法:梨洗净切成小块,和柠檬汁、蜂蜜一起放入榨汁机打汁即可。

功效:梨汁具有清肺润燥、止咳化痰的作用,对咽喉干燥、咽痒、咽痛、痰稠等均有良效;梨汁还富含膳食纤维,可以促进胃肠蠕动,治疗便秘。

2.冰糖川贝炖梨

材料:梨1个、川贝5粒、冰糖适量、清水适量

做法:梨洗净去皮后切掉果蒂,挖掉梨核,放在小碗中备用。将川贝用擀面杖碾成粉,川贝粉和冰糖一起放入梨中间。若梨的水分较少,可加入少量水。将盛有梨的小碗放入蒸锅中,大火将水烧开后转小火30分钟左右,梨肉软烂即可食用。

功效:润肺止咳,清热化痰,养血安神。

3.银耳雪梨莲子羹

材料:银耳(干)25克、莲子(干)30克、梨一个、红枣适量、冰糖适量、清水适量。

做法:梨、莲子、红枣洗净切块备用。银耳清水泡开,约30分钟,然后去蒂撕成小朵。将备好的梨、莲子、银耳放入电饭锅中,加入适量清水,开始煮。待汤汁呈黏稠时,放入红枣,继续炖煮。待汤汁变少,且较黏稠时,加入冰糖,炖至冰糖融化即可。

功效:止咳润肺,养胃生津,具有清肺、润燥、增强免疫力的功效,是保健良方。

需要提醒的是,梨性寒凉,一次不宜吃过多;过多则伤脾胃,助阴湿。脾胃虚寒或长期腹泻者不宜食用。经期或妊娠期女性不宜过量,可以将梨切块后煮水食用。

此外,由于梨当中含有多钟有机酸,如苹果酸、柠檬酸等,虽然有助于消化,但过量进食,对胃肠刺激也较大,因此胃酸多者进食容易伤胃。还要注意的是梨虽是低热量食物,但其中糖分含量相对较高,糖尿病患者不建议吃梨。

(薛琳 赵惠峰 王刚)
据《山西晚报》