

金秋时节

养生重在养情志



养生堂

养血就是养根本 每个人的一生都需要补血、养血,对于女人来说更是如此,这是由女性的生理特点决定的。女性如何来养血呢?首先要多吃一些含铁量高的食品,红色瘦肉、肝、动物血、木耳、麻酱等食物中含铁量都比较丰富,而且也容易吸收。中医认为,“黑色入血”,也就是说颜色深的东西功效是入血的,像红枣、阿胶、龙眼肉、红糖等都属于“黑色”,也可以适当增加摄入量。其中,红枣的主要作用是益气补血,适合气虚血虚的人食用。阿胶的主要作用是滋阴补

血,适合阴虚血虚的人食用。脾胃虚寒的人则不适合单独吃阿胶,可以搭配陈皮。龙眼肉的主要作用是补心脾同时补血,适合心脾虚弱同时血虚的人食用。有痰火、舌苔白厚的人,不宜多吃,因为龙眼肉会加重上火症状。

“秋冻”适度,放松心情 秋天养生,重要的是养情志。俗话说,秋风秋雨愁煞人,说的就是秋天的气候变化容易让人心生悲情,不利于人体功能的调节,也容易影响身体各系统的健康。古代说,情志养生;现代医学研究认为,不良情绪会沿着下丘脑—垂体—生理系统轴线,影响生理健康,对于女性来说,会影响月经。秋天养生,还讲究适度“秋冻”。“秋冻”可以使人体的阴津得以保存,防止秋燥伤人,也让人体慢慢适应逐步下跌的气温,从而为即将到来的寒冬做准备。但凡事不能一概而论,每个人的体质不同,特别是老人和小孩,抵抗力弱,就不适合秋冻;此外,平时身体虚弱的人,或者怕凉畏风者也要及时添加衣物,以免影响身体健

康。特别是一些女性,寒气渗透,还会导致痛经,严重者甚至会影响妇科系统的健康。

药食同源,适量小酌 随着生活水平地不断提高,很多人尤其是中老年人,都把目光投向了养生,健康饮食,强健身体,更有多数人选择炮制药酒来养生。“酒为百药之长,饮必适量”之语,出自班固《汉书·食货志》一书。在古代的中国,很多长寿的人都将有益身体且药食同源的材料泡入酒中,每天适量饮用。例如,酸枣仁助眠;枸杞子滋阴补肾;龙眼肉、菊花明目安神,这些药食可以帮助调理身体,温补肝肾。睡前不妨来上一小杯,有助睡眠。

此外,秋季养生还要适当锻炼,增强抗病能力,保持轻松愉悦的心情,顺应天时,安然度秋。



美食小街

秋高气爽之际,处在换季的间歇期,是各类身体或心理疾病高发的季节。当然,也是进补的最佳季节。这个时节多吃点食物养护身体,才能保证在冬天少生病。那么秋季吃什么食物进补呢?以下几种是秋季进补不能少的食物。

大枣 据中医专家讲,大枣不光是甜美食品,还是治病良药。大枣性味甘平,入脾胃二经有补气血之功,是健脾益气的佳品。中医常用大枣治疗脾胃虚弱、气血不足、失眠等症。根据药理研究,大枣有保护肝脏、降低血脂等作用。专家介绍说,大枣虽然味甘、无毒,但性偏温,故不能多食,尤其内有湿热者,多食会出现寒热口渴、胃胀等不良反应。



枸杞 枸杞具有解热、治疗糖尿病、止咳化痰等疗效,而将枸杞根煎煮后饮用,能够降血压。至于枸杞茶则具有治疗体质虚弱、性冷感、健胃、肝肾疾病、肺结核、便秘、失眠、低血压、贫血、各种眼疾、掉发、口腔炎、护肤等作用。但是,由于枸杞温热身体的效果相当强,患有高血压、性情太过急躁的人最好不要食用。相反,若是体质虚弱、常感冒、抵抗力差的人最好每天食用。

红薯 有学者曾对广西北部百岁老人之乡进行调查,发现此地的长寿老人有一个共同的特点,就是习惯每日食红薯,甚至将其作为主食。红薯含有丰富的淀粉、维生素、纤维素等人体必需的营养成分,还含有丰富的钾、磷、钙等矿物质和亚油酸等。这些物质能保持血管弹性,对防治老年习惯性便秘十分有效。另外,红薯是一种理想的减肥食品,因其富含纤维素和果胶而具有阻止糖分转化为脂肪的功能。



常青藤

金秋时节,天气凉爽,人的身体也感到舒适,但是同时也是“多事之秋”,阳气逐渐衰退,天气转凉,此时正是老人易发病的时

秋季老年人怎样预防疾病

机,因此为了适应季节的转变,天气的变化,老人就要注意养生,那么在这个多事的季节老人应该怎么做才能预防疾病的发生呢?

老有所练,运动调养

秋天高气爽,气候干燥,老年人在秋天要早点睡觉,早点起床。虽老但体壮者可选择适宜的项目,如散步、慢跑、打拳、做操等锻炼方式,强度以感觉舒适为宜。这不但是在进行好的“空气浴”,还接受了耐寒训练,使身体逐渐适应寒冷的刺激,为即将到来的寒冬做好充分的准备。另外秋天是旅游登山的好季节,老年人可以结伴去野外山乡,登高远眺,饱览大自然秋花烂漫、红叶胜火等胜景,一切忧郁、惆怅顿

然若失,愉悦和谐的情绪会使您焕发出青春般的活力。

老有所为,舒展心灵

三国时候的曹操在他所著的《龟虽寿》中写道:“老骥伏枥,志在千里,烈士暮年,壮心不已。”就是说要终身为自己的理想和事业奋斗。生命的意义不仅是活着,还是创造。老年人可以根据身体条件和兴趣爱好,发挥在知识、经验、技能、智力及个人特长上的优势,寻找新的生活乐趣,要培养一种爱好,做到乐而忘忧,陶冶情操。如练书法、学绘画、种花草、养禽鸟、读书报、看影视剧等,这样既可以享受闲适,舒展心灵,还可以不断活跃脑细胞,促进神经细胞的代谢,推迟大脑的衰退,使自己延年益寿。

老有所亲,以静制燥

老年人要重视人际关系和心理交流,要密切自己与子女的关系,既要联系老朋友,又要善交新朋友,经常和好友聊天谈心,交流思想感情,做到生活上互相关心体贴,思想上沟通交流。多参加集体活动,在人际交往中取长补短,汲取生活营养。对中老年人来说,秋季养生还要培养乐观的情绪,不妨静想收获累累的喜悦,保持神态安宁,收神敛气。要有“心无其心,百病不生”的健康理念,养成不以物喜,不以己悲、乐观开朗、宽容豁达、淡泊宁静的性格,收神敛气,保持内心宁静,可减缓秋季肃杀之气对精神的影响,方可适应秋季容平的特征。

判断宝宝该穿多少 试试这些妙招

给宝宝进行“春捂秋冻”的时候,都应该以其手暖无汗为主要标准,家长要经常检查宝宝的手、额头、后颈、锁骨、后背,如果手脚不凉、不出汗,说明衣物穿着正合适。锁骨温热时衣物刚好,后背有汗则表明是穿多了。秋季宝宝穿衣,还可以试试这套“算术法则”:将宝宝所有的衣服都按照厚度来划分,例如一件较厚的羽绒服相当于9℃,薄羽绒服是6℃,稍厚的棉衣是5℃,厚羊毛衫4℃,棉背心4℃,抓绒衣、薄外套是3℃,厚的单衣2℃,薄的单衣是1℃等。以环境温度为准,一件件加衣服,最终控制在26℃就可以。比如上午出门时,室外温度为21℃,那么可以穿一件厚的单衣加一件薄外套:22+1+3=26,这样控制起来就很方便。

“秋冻”不仅靠穿衣 这些方法也可取

“秋冻”不仅仅指少穿衣服,还有在天气晴好时宝宝应该多在户外进行活动,每天让宝宝出去玩1-2个小时,多晒太阳,提高耐受力,增强免疫力。另外秋季一日之内往往温差较大,宝宝的衣服最好是选择易穿脱的,要及时增减,不要怕麻烦。

秋季室内还要注意通风换气,保持室内空气新鲜,并为宝宝补水。还可以培养孩子适当用冷水洗手、洗脸并用干毛巾擦干,喝25℃左右的凉开水,这样循序渐进,到冬天也不放弃,就能让宝宝逐渐适应降温过程。



宝宝“秋冻”有原则

亲亲宝贝

俗话说“秋凉乱穿衣”,每到这个季节在大街上走一走,短袖、裙装、长袖、风衣、呢子衣……几乎各类服装都能看个遍。在这种天气下,就连成人出门前都要反复犹豫:我今天到底穿多少才合适呢?就更别提那些宝宝了。其实给宝宝进行“秋冻”也是有一定规律可循的。

不同年龄宝宝 秋冻“指标”不同

“秋冻”的时段主要是从立秋到立冬的三个月。专家提醒,“秋冻”绝不是盲目地“冻”孩子,而要有一定标准。当室外温度低

于室内2-5℃时,孩子外出不必增加衣服。如果室内外温差超过7℃,出门时就应及时加衣。同时,如果昼夜温差小于8℃,宝宝还可以接受一些耐凉锻炼。一旦昼夜温差大于10℃时,就应该给宝宝及时添加衣服了。

不同年龄的宝贝“秋冻”都应有度。0-1岁的婴幼儿,入秋后衣被不要紧包裹,要宽松舒适,便于宝宝肢体活动。当室温降至20℃以下,可穿夹衣盖夹被。在同样的室温环境中,可以比大人减少一层衣被,因为孩子代谢旺盛,产热多。2-3岁的幼儿,秋天宜穿纯棉贴身衣裤,易于吸汗。3岁以上的宝宝活动量大,不能过早穿厚衣、高领衣,活动时更要穿便于脱换的运动衣。

笑一笑 十年少

□→我:妈,我肚子疼。
我妈:你活该,谁让你天天玩手机!我:……

□→今天,跟我爸撒娇。
“爸,给我买件衣服呗,一到换季就感觉没衣服穿了。”
“去年买的那么多呢?”
“去年的衣服怎么能配得上今年的我。”
“也对,这明显是又丑出了一个新高度。”
我:……

□→去年冬天,我的手生了冻疮,我妈看到我的手,心疼地说:“这是女孩的手,多泡热水就好了。”
于是第二天,家里洗碗的活就分给了我。

□→晚上遛狗,结果跟着回来了一条狗狗,怎么赶都不走。
老爸翻白眼道:你咋做的媒人?
我正辩解,老爸摆手,没问我对狗说:光顾给自己找,今天不准吃骨头!

□→上高中后,每当我熬夜苦读,父母都会说:“坚持一下,上大学就轻松了。”
等我上了大学之后,才回味过来父母当年那些话是对他们自己说的。



坐久了

不妨起来动一动

坐着不运动、用脑过度等都是问题,并且大部分人都会有。因此再次告诫久坐人群,这些事情一定要注意。

坐久了不妨起来动动

长时间保持一个姿势的话是容易出现心血管、颈椎病和肺部疾病等病症的,因为长时间没什么动作的话是阻碍血液的正常流通的,流通不畅的话一些病症自然就会出现,而且长时间在一个地方待着,你也很难呼吸到新鲜的空气,肺部自然运转不灵了。所以要是长时间坐着不动的话,最好能够在一定时间内起来走走,能动的绝不坐着,能动的绝不坐下来。

生病最好能够及时治疗

不管是大病小病,都不要因为一些费用、时间、个人等原因而不能及时治疗,从而导致疾病恶化甚至对身体的影响加大,小病不治的话是很容易导致你身体的抵抗力下降的,并且由小变大,等你真正想要治疗的时候也许已经来不及了。因此生病的时候最好能够治疗,但是不要盲目买一些药物随意治疗。

不要经常开夜车

现在很多上班族都配着自己的私家车,上班下班都开车,也不用挤公交,方便

快捷。但是对于一些经常加班加点的人,开夜车就是难免的事情了。但是男人最好还是要减少开夜车的机会,因为夜车开久了是会导致你的生长激素和肾上腺皮质激素发生紊乱,导致你的激素分泌不正常,出现一些疾病。

不要过分用脑

现在很多人工作都是要靠创意思维创新才能得到认可,但是这部分人很容易遭受很大的压力,不管是外界还是自己的心理压力,都是很大的,用脑过度更是不用说。长期下去的话不但会导致神经衰弱反应迟钝、听力下降,严重的更是会出现抑郁倾向。因此建议这部分人要劳逸结合,放松的时候适当补补脑。

生活要保持一定的规律

朝九晚五的生活确实是很容易让人过上一种十分规律的生活,但是有些人却偏偏不是如此。加班加点就算了,还要熬夜加班加点,不工作中的时候就喜欢熬夜玩游戏追剧,明明很悠闲的生活却硬是给自己上过忙碌复杂的生活,导致自己身体自我修复的运转时间错乱,各个器官的修复不能正常进行而导致一些疾病趁虚而入,这也是很不好。

养生小厨

秋季吃什么肉?秋季的饮食提倡少吃肉,但一点都不吃肉不利于身体健康,适当吃些肉有益养生,适当吃肉也让你身体更强壮。

鸭肉:去秋燥的肉

鸭子富含营养,不仅享有“京师美味,莫妙于鸭”“无鸭不成席”之美誉,同时也为祖国医学所推崇:“滋五脏之阴,清虚劳之热,补血行水,养胃生津……”尤其当年新鸭养到秋季,肉质壮嫩肥美,营养丰富,能及时补充人体必需的蛋白质、维生素和矿物质。同时鸭肉性寒凉,特别适合体热上火者食用,所以秋季食鸭为首选。

夏秋燥热季节最适合吃鸭。相比之下,猪牛羊等其他肉类就稍逊一筹。鸭肉的脂肪最健康。鸭肉富含B族维生素和维生素E,其脂肪酸主要是不饱和脂肪酸和低碳饱和脂肪酸,易于消化。

鸡肉:脂肪最少的肉

这里说的鸡肉,是指去皮的鸡肉,因为鸡的脂肪几乎都在鸡皮。每100克去皮鸡肉中含有24克蛋白质,却只有0.7克脂肪。鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等症有很好的食疗作用。

美国的最新研究表明,鸡汤能帮助人预防流感,因为它可以将病毒排出体外。为此,专家建议大家在秋季适当进补,最好多吃点鸡肉,以增强免疫力,减少患病感冒的几率。

由于鸡肉具有很强的滋补作用,处于亚健康状态的人群适合多吃一些,但并不是所有人都适合吃鸡肉进补。鸡肉中含有丰富的蛋白质会加重肾脏负担,因此有肾病的人应尽量少吃,尤其是尿毒症患者,应禁食鸡肉。鸡肉性温,为了避免助热,高血压患者及胃热患者禁食。

