中秋养生
食补才是真补

养生堂

中秋是夏秋两季气候转换的分界点。一过中秋,天气明显转凉,昼夜温差加大。因此,中秋时节调补一下身体很有必要。但盲目地进食补品又是很不科学的,有时甚至会适得其反。那么,中秋时节应该如何养生呢

早晨吃粥　明代李挺认为"盖晨起食粥,推陈致新,利膈养胃,生津液,令人一日清爽,所补不小。"中医提倡在秋季每天早晨吃粥,尤其是初秋时节,不少地方仍然是湿热交蒸,以致脾胃内虚,抵抗力下降,这时若能吃些温食,特别是喝些药粥,例如粳米或糯米,均有极好的健脾胃、补中气的功能。在秋季较为推崇的粥有甘蔗粥、玉竹粥、沙参粥、黄精粥等。

少辛增酸　所谓少辛,是指要少吃一些辛味的食物,防止肺气太盛。中医认为,金克木,即肺气太盛可损伤肝的功能,故在秋天要"增酸",以增加肝脏的功能,抵御过剩肺气之侵入。一定要少吃一些辛味的葱、姜、韭、蒜、椒等辛味之品,而要多吃一些酸味的水果和蔬菜。"少辛增酸",就是说少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品;多吃偏酸性水果,例如苹果、葡萄、石榴、杨桃、柠檬、柚子、山楂、枇杷等。

应忌苦燥　中医认为,苦性燥,苦燥之品易伤津耗气。《素问-五脏生成篇》中言:"多食苦,则皮槁而毛拔。"秋季燥邪当令,肺为娇脏,与秋季燥气相通,容易感受秋燥之邪。许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重。因此,秋令饮食养生应忌苦燥。

清淡饮食　秋季干燥,应当多进食些如蜂蜜、芝麻、杏仁等性滋润味甘淡的食品,既补脾胃又能养肺润肠,可防止秋燥带来肺及肠胃津液不足常见的干咳、咽干口燥、肠燥便秘等身体的不适症候或肌肤失去光泽、毛发枯槁的征象。因此,秋季饮食应当以甘淡滋润为宜。可多吃些具有润肺润燥的新鲜瓜果蔬菜,水果如:梨、柿、柑橘、香蕉等;果蔬则可多食胡萝卜、冬瓜、银耳等以及豆类及豆制品,还有食用菌类、海带、紫菜等。

蟹黄好吃也要健康　在物质丰富的今天,吃螃蟹早已不再是什么稀罕事。尤其在中秋时节,正值雌蟹膏香肉嫩之时,甘香流油的蟹黄、白嫩鲜甜的蟹肉,成为人们餐桌上必不可少的一道大餐。然而,螃蟹的营养价值虽高,但过食螃蟹,却是中老年人养生的大忌。

"蟹肉富含蛋白质,但是蟹黄与蟹子的胆固醇含量较高,不建议多吃。"中医专家说;由于中医认为蟹性寒,故在煮食螃蟹时,宜加入一些紫苏叶、鲜生姜,以解蟹毒,减其寒性。因为螃蟹属于寒性食物,产妇吃多了对自身体质有损害,如果坐月子期间是母乳喂养宝宝的话,也有可能影响到宝宝。痛风患者食用时也应自我节制,患有感冒、肝炎、心血管疾病的人不宜食蟹;由于螃蟹的生活习性,沾满了细菌、病毒等致病微生物,因此,一定要将螃蟹蒸熟。死蟹更不能食用。如果吃蟹不注意卫生,就会使人致病甚至中毒;螃蟹也不能和柿子同食。因为柿子的鞣质与螃蟹蛋白质相结合容易沉淀,凝固成不易消化的物质,会抑制消化液的分泌,导致吃的人出现肠胃不适的情况。

美食小街

中秋节吃月饼,这是每个中国人都知道的,但除了月饼外,你知道中秋节还有什么饮食习俗吗?其实菱角、栗子、团圆馍、糍粑……等多种美食也是中秋节的应节食品,大家一起来了解一下中秋节吃什么食物吧!

菱角　中秋节吃菱角,据说能让孩子长得聪明伶利。菱角的大多数吃法是将菱角用清水(或盐水)煮熟,然后剥壳当零食吃;也可以将剥了壳的菱角加米煮成咸味的白稀粥,在吃了甜腻的月饼后,喝上一碗菱角粥,胃中的油腻当场去除不少。

栗子　秋凉乍起,街头就开始飘起了糖炒栗的香气。板栗,原先与芋头、菱角一样,也是中秋必吃的小食。板栗性味甘寒,有养胃健脾、补肾强筋的作用。最适合秋天食用,而且栗子富含柔软的膳食纤维,糖尿病患者也可以适量品尝,对老龄体弱者最为适宜。板栗除了可以做零食,也可以入馔,著名的菜肴就有板栗鸭、板栗烧鸡、板栗炖鸡汤等,美味的同时,又可以完全将板栗的美味发挥。

团圆馍　陕西西安一带,每到中秋节,当地每家都做馍,全家共吃一馍,称"团圆馍"。馍有顶、底两层,中间加芝麻。馍上层用大碗拓一个圆圈,象征中秋之夜,圆中刻"石头"一块,上站一个吃蟠桃的"小猴子"。馍在锅里烙熟后,切成尖牙状,全家每人一牙,家人短期外出,则留下一牙。出嫁的姑娘,娘家则送馍上门,以示全家团圆不忘。

糍粑　中秋吃糍粑起源于2000多年前的春秋战国时期,是人们为纪念楚国大将军伍子胥而流传至今的传统习俗。通常人们把过中秋看成仅次于春节的农历节日,素有"小年"之称。中秋节这一天天还未亮,家里的妇女就早早地起床开始忙活了,把清洗干净的糯米倒进木甑里蒸熟。糯米饭蒸好后,由家庭的男主人把木甑抬到院坝里,将香喷喷的糯米饭倒进石碓窝里,由两个人一组开始用粑捶或木杵捣烂它,家里的小孩们则兴高采烈地围着石碓窝观看大人们一拉一杵捣糯米,期待着能吃上香甜的糍粑。

南瓜　江南各地过中秋节,有钱人家吃月饼,穷苦人家有吃南瓜的风俗。"八月半吃南瓜"的风俗是怎样来的呢?传说很久很久以前,南山脚下住着一户穷苦人家,双亲年老,膝下只有一女,名叫黄花。那时连年灾荒,黄花的父母病在床上,八月十五那天,黄花在南山杂草丛中,发现两只扁圆形野瓜。她采了回来,煮给父母吃。两老吃了后食欲大增,病体也好了。黄花姑娘就把瓜子种在地里,第二年果然生根发芽,长出许多圆圆的瓜来,因为这是从南山采来的,就叫南瓜。从此,每年八月十五这一天,江南家家户户流传着八月半吃老南瓜烧糯米饭的风俗。

藕盒子　中秋食藕,也是寄团圆之意也,尤其是吃"藕盒子"。江浙人多将藕切片,每两片间下端相连,中间夹肉、文蛤等调制而成的馅,外拖面煎至金黄,此又称藕饼,与月饼有异曲同工之妙。目前市场上藕的品种主要有两种,即七孔藕与九孔藕。江浙一带较多栽培七孔藕,该品种质地优良,肉质细嫩,鲜脆甘甜,洁白无瑕。中医认为,藕经过煮熟以后,性由凉变温,对脾胃有益,有养胃滋阴、益血的功效。

怎样防秋乏

健康 OFFICE

在不同的气温、湿度、气压等综合气象条件下,人体会有不同的反应,这种生理变化实际上是身体机能的一种自动调节,以维持机体的平衡。炎炎的盛夏,人的皮肤湿度和体温升高,大量出汗使水盐代谢失调,胃肠功能减弱,心血管系统的负担增加,神经的紧张活动增加,再加上得不到充足的睡眠和舒适的环境调节,人体过度消耗的能量得不到及时有效地补偿,失去了较多的"老本"。

秋季,气候凉爽宜人,人体出汗减少,体热的产生和散发以及水盐代谢也逐渐恢复到原有的平衡状态,人体也因此感到非常舒适,处于松弛的状态,不过机体却有一种莫名的疲惫感。这种状况就是"秋乏"。它是补偿盛夏季节带给人体超常消耗的保护性反应,也是机体在秋季气象环境中得以恢复的保护性措施。

虽然经过一段时间的调整与适应,秋乏会自然而然地消除,但为了不至于因此而影响工作和生活,最好还是采取相应的防治措施。

首先是进行适当的体育锻炼,增强体质。但秋季锻炼一开始强度不宜太大,应视身体状况逐渐增强,切不可过度运动,否则将会增加身体的疲惫感,反而不利于身体恢复。

其次,保证充足的睡眠。睡眠不仅能恢复体力,保证健康,还是提高身体免疫机能的一个重要手段。所以要遵照人体生物钟的运行规律,养成良好的睡眠习惯,做到起居有常。

再次,注意营养。一是保持饮食清淡,不吃重油腻味的食物,这类食物不仅会加重肠胃负担,还会使体温、血糖上升,会使人萎靡不振,产生疲惫感;二是多吃富含维生素的食物,如蔬菜、水果,因维生素能促使体内疲劳时所存积的代谢物尽快排除;三是多吃含钾食物,如干果、豆类、海产品等,它能维持细胞水分,增强其活性,有助于机体恢复生机;四是多吃含咖啡因的食物,如茶、咖啡、巧克力等,它能增强呼吸的频率和深度。

吃月饼也有禁忌

养生警惕

中秋佳节,家家都要吃中秋月饼,但是你知道中秋吃月饼要注意什么吗?

月饼不宜跟粥相配　有许多人在食用月饼时,都愿与粥同食,甜的不甜,咸的不咸,口味独特。其实不然,月饼和粥都是迅速升高血糖的高升糖指数的食品,不仅对糖尿病人不适,对人的大脑细胞不利,还会降低脂肪代谢。

月饼宜少不宜多　月饼含油脂、蔗糖较多,即使低脂、低糖仍存面粉诸成分,过量食用会产生滑腻感,易致胃满、腹胀,引起消化不良,食欲减退,血糖升高,热量高。老年人、儿童更不宜多吃,否则会引起腹痛、腹泻或呕吐,消化不良。

体热者不宜多吃月饼　体内偏热的人也不可多吃月饼,否则不易消化,还可能让内火上升,出现长痘痘、便秘、牙龈浮肿等症状。

女性朋友吃月饼禁忌多　女性朋友吃月饼也应当注意自身情况,尤其是妊娠、产后因为孕育胎儿或哺乳特殊生理情况,在饮食上存在禁忌。首先,妊娠期应避免食辛温燥火的食物,以免伤阴耗液和影响胎孕,妊娠恶阻还应避免食用有腥臭和油腻、不易消化的食物。对于产妇而言,饮食应饥饱均匀,进食营养丰富、易于消化的食物,因此食用月饼更要注意。此外,在生理期前要少吃月饼,尤其是冰淇淋月饼。

月饼宜鲜不宜陈　吃鲜莫吃陈,因为月饼含脂肪较多,存放过久,容易发生变质。过节时人们往往一次买许多月饼,而月饼放置时间久易引起馅心变质,吃后容易发生食物中毒。因此,月饼最好随买随吃。一般家庭过节时,所买月饼大都能到节后,甚至更长时间,为了防止月饼的变质,对吃剩的月饼应妥善保存。

吃月饼宜早不宜晚　吃月饼最好是在早上或中午,晚上应少吃或不吃,特别是老年人更应如此,否则,有可能成为血液凝固、形成血栓的某些因素。

笑一笑　十年少

□→ 老爸淘到一幅画,说是张大千的真迹。经过我仔细鉴定后发现,作者是张大干……

□→ 老妈现在为了让我减肥少食,吃饭前都要把菜介绍一遍:"红烧鸡块原料是鸡的尸体,红油牛肚用了牛的瘤胃,烧土豆是地下变态茎中的块茎鳞茎,炒菜花主要选用了植物的生殖器。对了,炒菜用的花生油很新鲜,都是花生儿子尸体现榨的……"

□→ 老爸说:闺女,最近你妈做饭太难吃了,你跟她说说,让她改进改进。

我有点疑惑:你怎么不跟他说?

老爸苦着脸:我说没用,你妈不听我的,还是闺女你说话好使!

被老爸夸的飘飘然,我脑子一热找老妈提意见去了,老妈听完一甩脸子:嫌难吃啊,从明天起你做饭……

□→ 老爸看着儿子的作业,犹豫道:儿子,还是你自己做吧。

儿子:不行,你得给我做。

老爸:题目越来越难了,这些我都不会做了。

儿子:不会没有关系,我会做,做好了你抄一遍。

老爸:尼玛,你会做,还叫我给你做?

儿子:你已经收了我这学期的做作业定金,再说前几次都是你做的,前后笔迹要一样!

秋季爬山别使蛮劲

常青藤

天高云淡的秋季,是登山的好时节。相约几个老友,一起登高望远,在愉悦心情的同时还能强身健体。但中老年人爬山可不能跟年轻人一样用蛮劲,不但要讲究方法,还有不少注意事项。

老人登山,一定要打有准备的仗。在出发前一天晚上,最好能准备好以下几种物品。

登山鞋　中国登山协会秘书长张志坚解释说,底子硬的鞋可以让脚掌始终保持在一个平面上,让双脚不容易感到疲惫,同时还能防滑,减少脚部受伤几率。

登山杖　很多山路都是台阶,长时间行走对膝关节冲击很大,如果使用登山杖会有很好的保护效果,上山、下山可以省很多力气,尤其是减轻腿部压力,缓解腰部、肩部疲劳,同时还能减少滑倒、扭伤的几率。

护膝　专家指出,膝关节在上下腿骨交汇的中间,两头有半月板,后面有髌骨,而髌骨处于悬浮状,当膝盖承受过多压力时,髌骨就容易被牵移,从而引发膝关节部位的疾病。戴上护膝则能将髌骨固定在相对稳定的位置上,减少其受伤几率。

帽子、长衣长裤　随着海拔的增高,温度就会降低。在休息时,如果不及时穿上衣服保温,不但容易得感冒,还会导致失温,消耗热量。另外,山上紫外线很强,尤其是中午,容易被晒伤,此时,长袖衣裤和帽子就能派上用场。

水、巧克力和糖　糖类是人体吸收最快的物质,可以很快恢复体力。但北京中医药大学养生系教授张湖德提醒大家,吃东西前最好先休息一会。补水也很重要,最好多次少饮,每次喝两三口,人体才能有效吸收,且不会增加心血管负担。

常用药品　专家提醒,除了创可贴、红花油等外伤用药,有基础疾病的老人一定要带上平时吃的急救药,比如速效救心丸、硝酸甘油等,以备不时之需。

俗话说"上山容易下山难",对于行动已经不再敏捷的老年人来说更是如此。张坚指出,上山下山都有一定的方法。上山的时候,身体要根据坡度略微前倾,前脚掌先着地。下山时,身体略向后仰,后半脚掌先着地。如果下山的路是台阶的话,要注意不要快跑,以避免对膝关节的磨损。此外,呼吸也很重要,呼吸一定要配合登山的节奏,根据自身和坡度的情况,可以采用一步一呼吸或一步两呼吸的方法。

另外,登山讲究的是"不怕慢,就怕站",要慢慢走,最好走半小时,休息十分钟。否则不但达不到锻炼效果,还会因为运动量的快速变化,加重心肺和肌肉的负担。

爬山是一项耗氧量很大的运动,老年人要了解自己的身体状况量力而行,有心脑血管疾病的患者须在医生指导下确定运动量,即使能爬山,也要有家人陪同。糖尿病患者在爬山前应吃一些食物或在饭后一小时开始爬山,以防止低血糖。老年人爬山要选择熟悉的山,特别是有路标的人们常走的路线,避开悬崖峭壁和布满荆棘的小路,以免迷路和受伤。早晨空气中水分大,污染物都弥散在水气中,人呼吸后对健康不利。而经过一夜的休息,身体各方面的机能还没有完全恢复,这时登山,锻炼效果也会大打折扣。如果一定要选择早上,最好在太阳出来后再去爬山。