

养生之道

中秋节后养生注意选择蔬菜

从中医角度看,中秋是气候转换分界点。一过中秋,天气明显转凉,早晚温差大,人体新陈代谢减缓,容易感冒、咳嗽。除上呼吸道疾病外,有些人会皮肤干燥,或腹泻、便秘等胃肠功能失调。专家提醒,秋季养生也分为三个阶段。

三秋养生各有侧重

秋季气候多变,是一些疾病的高发时期,人们的情绪也极不稳定,所以有“多事之秋”一说。秋季可以分初秋、中秋、晚秋三个阶段,每个阶段的气候各有特点,所以养生保健也应随气候的变化而采取不同的对策。

初秋——湿热重,中医将这个时期称为“长夏”,而长夏“六淫”之邪的主气就是“湿”。所以,这个时期的养生仍需重视防暑降温和及时补充水分,还应特别注意防止湿热、寒湿之邪侵袭机体。

中秋——养阴要防燥,润肺益胃肠。“白露”过后,雨水渐少,天气干燥,昼热夜凉。这个时期的气候特点是“燥”邪当令,而燥邪最容易伤肺和伤胃,所以养生重点是养阴防燥,润肺益胃。这个时期,人的汗液蒸发快,因而常出现皮肤干燥、皱纹增多、口干咽燥、干咳少痰、毛发脱落、大便便秘等症状。所以,室内要保持一定湿度,同时注意补充水分,避免因剧烈运动、过度劳累等耗散精气和津液。

晚秋——防燥又防寒,情绪要乐观。俗话说:“一场秋雨一场寒。”中秋节过后,秋风萧瑟,天气渐凉,甚至会气温突降,寒潮来临,最容易引发慢性气管炎、肺气肿、风寒湿痹、关节疼痛,心脑血管疾病也特别容易在这个时期诱



发和加重。故养生重点除仍需要预防燥邪损伤外,还必须防止寒邪伤人,并重视耐寒锻炼。但老年人和平素患有各种宿疾者,则应该注意防寒保暖,防止“冻”出病来。要特别注意调整情志,避免不良情绪刺激,培养乐观情绪,保持内心宁静。

中秋之后的养生,应该多专注于蔬菜方面。蔬菜不仅养生,还辅助治疗一些疾病。那么,在应季的蔬菜中,哪些是适合养生的蔬菜呢?下面就给大家推荐一份“养生蔬菜

目录”:

预防感冒:莴笋和菜花

菜花含的维生素C比大白菜、黄豆芽高3~4倍,比柑橘高2倍。中医素有“白色入肺”之说,洁白的菜花是适时的保健蔬菜,不但能预防感冒等呼吸道疾病,还是非常好的血管清理剂。

莴笋中的碘含量高,对人体的基础代

谢和体格发育很有利。莴笋叶的营养远高于莴笋茎,秋季易咳嗽的人多吃莴笋叶可平咳。

脸上不长痘痘:生菜和苦瓜

生菜富含维生素、微量元素,含水量是蔬菜中的佼佼者,多吃有助于皮肤补水,对因胃肠功能不好引起的痤疮也有一定辅助治疗作用。

苦瓜富含粗纤维、维生素C、钙、铁等营养素,它含有抗癌作用的活性蛋白质,不但能够增加免疫细胞的活性,还能清除体内毒素,帮助排毒。

避免消化不良:韭菜和香菜

韭菜富含胡萝卜素、蛋白质、硫化物和膳食纤维。食用韭菜,可以起到消食导滞、除积健脾、促进食欲的作用。

香菜香味独特,具有刺激食欲、增进消化等功能。中医认为,香菜有温中健胃的作用,适当吃点香菜可以缓解胃部疼痛、消化不良等症状。

防止上火:菠菜和番茄

菠菜中丰富的核黄素是有效预防口腔溃疡、唇炎、舌炎、皮炎的重要营养素。

番茄有清热解毒、生津止渴等作用,用于治疗口干舌燥、食欲不振、胃热口苦、牙龈出血、口疮、口苦等。

(三久文)

古人养生



绘图 李玉明

乾隆皇帝的长寿秘诀

乾隆皇帝活到了89岁,是历代皇帝中寿命最长者。他经历了康熙、雍正、乾隆、嘉庆4朝,享受了七代同堂的天伦之乐。

乾隆皇帝为什么能独享高龄呢?原来他有一套养生的秘诀。他根据自己的亲身体会,总结出了养生四诀:“吐纳肺腑,活动筋骨,十常四勿,适时进补。”其中“十常”即:齿常叩,津常咽,耳常弹,鼻常揉,睛常转,面常搓,足常摩,腹常运,肢常伸,肛常提。“四勿”就是:食勿言,卧勿语,饮勿醉,色勿迷。这“十常四勿”完全符合保健养身的道理。别的不说,单言酒色二字。乾隆尊为天子,富有天下,美酒盈仓,佳丽满宫。在此环境中,居然能做到不恋酒、不迷色,实属难能可贵。

乾隆自幼习骑射,直到他80岁高龄时还去行围狩猎。骑马射箭,活动量很大,无疑是一种锻炼身体的好办法。“乾隆皇帝下江南”的故事家喻户晓,不少名山大川、古刹佛界都留下他的足迹。旅游既能锻炼身

体,又能修身养性,是一种很好的保健措施。而他的诗文造诣也对健脑、强身、养性大有裨益。

乾隆的起居饮食很有规律。每一天大约6时起床,洗漱后用早膳。上午处理政务,和大臣们议事,午后游览休息。晚饭后看书写字,作文赋诗,然后就寝。他的膳食以新鲜蔬菜为主,少吃肉类,并且从不过饱。乾隆从不抽烟,但喜饮茶。他对饮用水十分讲究,以西山泉水作为御用水。

乾隆也注意进补,但适时适当,而不乱补。所用“松龄酒”、“龟龄集”之类,主要由补脾肾、益气血为主的中草药制成。这也是符合医学道理的。补肾可以滋先天,补脾可以壮后天,肾气强盛,脾胃健运,气血充盈,身体自然强壮。

由于乾隆养生有法,因此他一生身体健壮,年近90还神智清醒,活动自如。有时还以太上皇的身份过问朝政。

家庭护理

冠心病人的食疗方

三鲜汤

海带200克,海藻200克,干贝10克。三种食材煮熟后,加盐调味即可连汤食用。

卷心菜炒木耳

卷心菜250克,水发黑木耳100克,调料适量。起油锅,大火快炒,加入盐、生抽、糖,入味后,加米醋、香油即可。

薏米大豆粥

大豆300克,薏米100克。加水煮烂食之。

山楂决明茶

山楂30克,决明子10克,代茶饮。

薤白葱姜粥

薤白30克,葱10克,生姜10克,粳米100克,调料少许,共煮粥食之。



健康自测

你的压力有多大

问题:

- 1.你常常莫名其妙地感到心烦吗?
- 2.你和周围的人有过争执冲突吗?
- 3.你很少主动找人谈心吗?
- 4.你最近想辞职不工作或离家一阵子吗?
- 5.你的体重最近明显的上升或下降3~5公斤了吗?
- 6.你的身体有一些病痛,你没有尽快去就医?
- 7.你的饮食习惯是不是肉食比蔬菜和水果多?
- 8.你最近缺乏食欲吗?
- 9.你通常在深夜12点后才上床睡觉吗?
- 10.你躺在床上时,常常辗转反侧,睡不着觉吗?
- 11.你常感到时间不够用而匆忙吗?
- 12.你常疏忽紧急而重要的事情吗?
- 13.你不喜欢做琐碎又重复性的工作吗?
- 14.你对突发性的工作没耐心吗?
- 15.你懊恼自己赚钱的速度不够快吗?
- 16.你担心自己的储蓄不够或投资失误吗?
- 17.你早有进修专业能力的想法,但迟迟还没有行动吗?
- 18.看到同事表现杰出,你觉得自己不够好吗?
- 19.你看到灾难新闻,情绪往往会受影响吗?
- 20.气候如果阴雨潮湿,这会让你情绪低落吗?

你可以根据自身近两三个月的情况作答,只回答“是”和“否”。
0~4个“是”,属于没有压力的快乐族;4~8个“是”,属于压力较小,通过自我调适可以达到好的状态;8~12个“是”,属于中等压力;12~16个“是”属于中等偏上压力;16~20个“是”属于超高压群。
(梁鹏)