

食疗指南

板栗性温： 生吃补肾 熟吃健脾

手中拿一纸袋刚出锅的栗子，伴着凉爽的秋风，边吃边走，这是秋天最惬意的事。很多人不知道，板栗生熟都能吃，且益处不同。

板栗性味甘温，入脾、胃、肾三经，有养胃健脾、补肾强筋、活血止血、止咳化痰等功效。板栗富含碳水化合物，能提供较多热量，有利于机体抵御寒冷。其中所含的不饱和脂肪酸、多种维生素和矿物质，对高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，有较好的预防和治疗作用。板栗中丰富的核黄素有助于预防口腔溃疡。

我国民间用板栗补肾、治病的方法有很多。孙思邈就强调了“生吃”这一用法。中老年人若养成每日吃风干的生板栗的习惯，可达到有效预防和治疗肾虚、腰酸腿疼的目的。

建议中老年人每日早晚各吃生板栗三四枚。把栗子放在口中细细嚼碎，至口感无渣成为浆液时，一点点咽下去，能使保健效果最大化。



熟食板栗能和胃健脾，缓解脾虚。将板栗仁蒸熟、磨粉，制成糕饼，适用于饮食少、身体瘦弱的儿童，以增加食欲，调理肠胃。用板栗和粳米熬粥，既有利于脾胃虚寒所致的慢性腹泻患者早日康复，又是老年人消化不良、气虚乏力的食疗验方。

若买糖炒栗子，一天吃7~10个即可，最好是在两餐间当零食。否则生吃过多，难以消化，熟食过多，易阻滞肠胃，每天别超过10个。栗子要挑外壳完整，颜色自然，不是特别油亮的。发霉的陈栗子千万别吃，易引起食物中毒。由于含糖量高，糖尿病患者最好对栗子“敬而远之”。上火严重、发烧、食积停滞、脘腹胀满者也不宜多食。（建生）

养生之道

秋季养生 调整饮食 远离疾病



绘图 仁伟

秋分以后，气温日趋下降，昼夜温差逐渐增大，天气时冷时热，易诱发胃肠病、感冒等病症。此时，我们应该在生活和饮食方面进行调整，才能有效保健、防病。

秋冻并非人人宜

春捂秋冻是一条经典的养生保健要诀。当然，秋冻并非人人皆宜。如糖尿病患者局部供血较差，如果血管受到冷空气刺激，很容易发生血管痉挛，使血流量进一步减少，易引起组织坏死和糖尿病足，再加上糖尿病和心脑血管疾病常常伴发，冷空气刺激更易诱发心脑血管疾病，甚至导致脑梗等后果。

因此，糖尿病患者最好不要秋冻。此外，体质较弱的老人和儿童、心脑血管疾病患者、慢性支气管炎患者、哮喘病患者和关节炎患者都不适合“秋冻”。

对这些人来说，早晚温差大应该及时添加衣被，否则，极易患上感冒，而支气管炎、哮喘、消化性溃疡等慢性病患者，也容易诱发或加重病情。

专家提醒人们，肚脐部位的表皮最薄，皮下没有脂肪组织，但有丰富的神经末梢和神经丛，对外部刺激敏感，若防护不当，晚上睡觉暴露腹部或爱美穿露脐装，寒气极易通过肚脐侵入人体。如果寒气直中肠胃，就会发生急性腹痛、腹泻、呕吐。天长日久，寒

气逐渐积聚在小腹，还会导致泌尿生殖系统疾病。

脚部分布着人体的6条重要经脉，并且脚远离心脏，血液循环最为不畅。所以，有“寒从脚起，热从头顶散”的说法。研究证实，双脚受凉是引发感冒、支气管炎、消化不良、失眠等病症的元凶。因此，白露过后应注意脚的保暖，鞋袜宜宽松、舒适、吸汗。

饮食调养原则

白露之后昼夜温差加大，如果这时候贪食寒凉，易使脾胃机能失常。加之立秋后，人的脾胃功能尚未从夏季的虚冷状态转变过来，此时若贪食生冷、瓜果，则会使脾胃受损而发生腹痛、腹泻。

很多人在调养身体时一味地强调海鲜肉类等营养品的进补，而忽略了季节性的易发病，白露节气要避免鼻腔疾病、哮喘病和支气管炎的发生，特别是那些因体质过敏而引发上述疾病的人，在饮食调节上更要慎重。凡是因过敏引发支气管哮喘的病人，平时应少吃或不吃鱼虾海腥、生冷炙烩、腌菜、辛辣酸咸甘肥的食物，最常见的有带鱼、螃蟹、虾类、韭菜花、黄花、胡椒等，宜食用清淡、易消化且富含维生素的食物。

现代医学研究表明，高钠盐饮食能增加支气管的反应性，哮喘病人不宜吃得过咸。

白露过后，容易出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。预防秋燥可适当吃一些富含维生素的食品，也可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药，如人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等，对缓解秋燥多有良效。（秋生）

常吃8种食物可改善情绪

有些食物吃了会让人快乐而健康，你忧郁吗？那么，请食用以下食品，有助于你的心情快乐。

深水鱼 研究显示，住在海边的人都比较快乐。这不只是因为大海让人神清气爽，最主要的是他们把鱼当作主食。哈佛大学的研究报告指出，鱼油中的Omega-3脂肪酸有常用的抗忧郁药如碳酸锂类似的作用。

香蕉 香蕉含有一种被称为生物碱的物质，可振奋精神和提高信心。而且香蕉是色氨酸和维生素B₆的来源，这些都可帮助机体减少忧郁。

菠菜 菠菜除含有大量铁质外，更有人体所需的叶酸。医学文献指出，缺乏叶酸会导致精神疾病，包括抑郁症和早发性痴呆等。研究发现，叶酸不足超过5个月的人无法入睡，并产生健忘和焦虑等症。

大蒜 德国一项针对大蒜对胆固醇

功效的研究，从病人回答的问卷中发现，他们吃了大蒜之后，感觉不疲倦、不焦虑、不易发怒。

南瓜 南瓜能制造好心情，是因为其富含维生素B₆和铁，它们能帮助身体所储存的血糖转变成葡萄糖。

低脂牛奶 纽约的西奈山医药中心研究发现，让有经前症候群的妇女吃1000毫克的奶片，都在不同程度上解除了紧张、暴躁或焦虑。

鸡肉 英国心理学家给受试者吃了100微克的硒之后，受试者普遍反映觉得精神很好、思绪更为协调。硒的丰富来源有鸡肉、海鲜、全谷类食品等。

全麦面包 美国麻省理工学院学者研究发现，复合性的碳水化合物，如全麦面包、苏打饼干，所含有的微量矿物质如硒等，能提高情绪，有如抗忧郁剂。

（常实）



早起喝水 第一杯水怎样喝

随着生活水平的提高，人们对自身健康的关注度越来越高，早起喝水成了好多人的习惯，那么早起第一杯水怎样喝才健康呢？中医告诉你三点。

早起喝水状态：空腹

清晨喝水必须是空腹喝，也就是在吃早餐之前喝水，否则就收不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。最好小口小口地喝水，因为饮水速度过快，可能引起血压降低和脑水肿，导致头痛、恶心、呕吐。

早起喝水量：300毫升

一个健康的人每天至少要喝7~8杯水（约2.5升），运动量大或天气炎热时，饮水量就要相应增大。清晨起床时是新的一年身体补充水分的关键时刻，此时喝300毫升的水最佳。

早起最适合喝什么水

新鲜的白开水是最佳选择。白开水是天然状态的水经过多层净化处理后煮沸而来，水中的微生物已经在高温中被杀死，而开水中的钙、镁元素对身体健康是有益的。研究表明，含钙、镁等元素的硬水有预防心血管疾病的作用。餐前喝水可预防多种疾病。

有不少人认为喝淡盐水有利于身体健康，于是晨起就喝淡盐水，这种认识是错误的。研究认为，人在整夜睡眠中未饮滴水，然而呼吸、排汗、泌尿仍在进行中，这些生理活动要消耗许多水分。早晨起床如饮些白开水，可很快使血液得到稀释，纠正夜间的高渗性脱水。喝盐水反而会加重高渗性脱水，令人更加口干。还有，早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐水会使血压更高。

（何水）