

秋季养生
「润」字当先

立秋是二十四节气中的第十三个节气。中医学认为,人体五脏里的肺脏与秋季相应,而燥又为秋季之主气,肺容易被秋燥所伤,因此,滋阴润肺是此时的养生重点。

日前,潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超讲解了几点养生原则,并推荐了几款药膳。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

养生原则

起居调整 立秋后,人们常会感觉到困倦疲惫、精神不振,这被称为“秋乏”,是一种正常的生理现象。夏季温度高、湿度大,人体出汗多,消耗较大,容易睡眠不足,到了秋凉时期,人体进入补养和休整的阶段,容易感到疲乏。立秋后应“早睡早起,与鸡俱兴”,早睡以顺应阳气的收敛,早起则有助于肺气舒展,并防止收敛过度。此外,由于立秋后天气变化无常,早晚温差大,别再过于贪凉,避免皮肤直接被风吹,尤其是敏感的面部和脖子等处的皮肤,建议晚间泡脚,有助散热入眠。

饮食调养 立秋时节不仅延续了夏天的“热”,而且兼具秋天的“燥”,因此既要注意防暑,也要学会润燥养肺。适当多食“酸”,如酸梅汤、梨、菠萝等,以收敛肺气;减少辛辣食物的摄入,如葱、姜、辣椒等,以免伤津耗气。一些煎炸类食物,刺激性强、辛辣、燥热的食物等,应尽量少吃,以防加重燥邪伤肺,引起呼吸系统疾病,避免湿热之气在体内蓄积。

运动锻炼 立秋后天气渐凉,是开展各种运动锻炼的好时机。老年人及体质虚弱的人要注意,运动量不宜过大,尽量选择轻松平缓的项目,如散步、太极拳等,避免大量出汗,以免阳气损耗。同时,秋高气爽、景色宜人,也是出游的好时节,与大自然融为一体,有助于放松身心。

药膳推荐

●白果莲子炒鸡丁(2人-3人量)

用料:鲜白果8克,鲜莲子30克,鸡肉500克,蛋清80克,葱、盐、糖、淀粉、植物油适量。

做法:将鸡肉切成1.2厘米见方的小丁,放在碗内,加入蛋清、盐、淀粉拌均上浆。白果去壳,热锅下油爆至六成熟捞出,剥去薄衣,洗净待用。将炒锅烧热,放入植物油,待油烧至六成熟时,将鸡丁下锅用锅铲划散,放入白果炒匀,熟后倒入漏勺内沥油。原锅加入少许油,放葱段开锅,加入料酒、盐、味精,倒入鸡丁、白果、莲子,翻炒几下,起锅装盘即成。

功效点评:敛肺止咳,宁心安神。

注意事项:可以猪油代替植物油,润肺滋阴效果更佳。

●乌梅蒸排骨(2人-3人量)

用料:鲜山药150克,排骨350克,乌梅酱、红糖、食盐、生抽、葱花适量。

做法:排骨焯水后用食盐、生抽腌制30分钟。把乌梅酱、红糖混合均匀备用。将鲜山药切片,置于碟上,铺上排骨,再覆盖酱料、葱花,隔水蒸30分钟-45分钟即可。

功效点评:补脾益气,开胃消食。

●百合杏仁枇杷粥(2人量)

用料:杏仁6克,百合、枇杷果各10克,鸭梨1个,粳米30克,蜂蜜适量。

做法:鸭梨、枇杷果去皮及内核,杏仁去皮、捣碎,百合洗净。砂锅中放入清水,加入粳米、杏仁、百合、枇杷果、鸭梨,大火开锅,转中火20分钟左右。

功效点评:滋阴润肺,降气止咳。

注意事项:若无鲜品百合,可用干百合浸泡半小时后使用。

预防「秋悲」
专家支招

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

立秋后,人的情绪也会受到季节变化的影响而发生转变,极易“秋悲”。“秋悲”是一种季节性心理疾病,如果不及时疏导,会出现焦虑、生活能力下降、精神迟滞等症状。如何防止自己的“情绪着凉”呢?记者采访了潍坊市精神卫生中心副主任护师徐小勇。

徐小勇表示,预防“秋季抑郁”需要规律作息、适量运动、增加光照。

一是规律作息。立秋后,自然界的阳气开始收敛、沉降,人体阳气渐收,阴气渐长,养生要“收着”养。早睡可以顺应阳气的收敛,使肺气得以舒展,一般来说,秋季以晚上9时-10时入睡,早晨5时-6时起床为宜。

二是适当晒太阳。研究表明,秋季日照时间变短,人体分泌褪黑素增多,抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌,易使人感到情绪低落。徐小勇表示,每天照射一定量的太阳光或明亮的人工光线,可以减轻秋季抑郁。当阴雨天或早晚无阳光时,尽量打开室内的全部照明装置,使屋内光明敞亮。在光线充足的条件下,人的抑郁感会减轻。

三是进行户外运动。适当运动可以增加机体的摄氧量,对于情绪控制助益大。如果感到情绪不佳,可多抽时间外出走走,或者进行适当的体育锻炼。天气晴好时,到户外散步、慢跑或者跟好友一起登山赏景,不仅对身体健康有好处,对心理健康也有好处。

四是保持宽容、乐观的心态。激发抑郁症发作的心理因素,对男性而言,主要是事业、理想带来的压力,而女性则主要因为情感问题,表现为亲密关系或依赖心理被破坏。中老年人正处于内在生理机制的变化中,因为退休或更年期的影响,情绪波动大或存在失落心理,容易在秋季发生精神抑郁。徐小勇表示,要对因季节转换而出现的心理波动有正确的认识,不要过高要求自己,要认识到理想与现实总是存在差距,学会正确面对人生,学会放弃,切莫庸人自扰。平时要多给自己一些“滋养感”,比如喝一些自己喜欢的饮品,听喜欢的音乐,穿色彩鲜艳的衣服,或者找朋友聊天,都可以缓解抑郁情绪。如果内心郁结实在无法排解,可以向专业的心理医生咨询,听听专业的指导。



养生堂

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

玉米不仅味道香甜可口,营养也非常丰富,受到很多人的喜爱。你知道吗?被很多人扔掉的玉米须其实是一味传统中药。玉米须有什么功效?怎么用才合适?记者采访了潍坊市人民医院中医科医生潘光辉。

潘光辉表示,自古以来,民间就有“一根玉米须,堪称二两金”的说法。中医认为,玉米须味甘、淡,性平。归膀胱、肝、胆经。有利尿消肿、清肝利胆的功效,主治黄疸、胆囊炎、胆结石、高血压、乳汁不通等,常被用于代茶饮和药膳中辅助治疗糖尿病和高血压。特别是在湿热季节,如果出现小便偏黄偏热,排尿又不是很通畅的情况,可以用玉米须煮水喝,有利于祛湿热。

有一点需要注意,煮玉米须前必须仔细挑选出无病虫害的好玉米,并对玉米须充分清洗。清洗不够彻底时,玉米须中的灰尘、虫卵和其他有害物质,有可能会进入玉米须水中,影响人体健康。

潘光辉提醒,玉米须水能降压,主要是从传统医学角度得出的结论。“玉米须水降压作用非常弱,只能作为辅助,和其他药物配合使用。”潘光辉说,根据发病机制和临床表现的不同,高血压分为多种类型,且病因复杂,单靠利尿并不能解决所有问题,将玉米须水当作降压的“神药”,是不可取的。

玉米须降压
还需正确使用