

秋分时节肺喜润恶燥,养生宜选这几种食物

李怀

9月23日就是秋分节气。中国传统节气将“立秋”作为秋季的开始,到“霜降”为秋季终止,“秋分”正好居于二者之间,有“平分秋色”之意,因而得名。中医理论认为,肺喜润恶燥,因此这个时节的饮食养生,重点在于益肺润燥。

秋燥侵犯肺部,容易损伤津液,引起喉疾、咳嗽等不适症状。不同体质容易感受到的燥邪也不相同,预防和调养需区别对待。

应对“温燥”宜选秋梨膏

当前,暑热未消散殆尽,与秋季的燥气会合,形成了“温燥”的特征。温燥,以干咳为主要症状,常伴有口渴口

干、痰黏稠发黄、喉咙肿痛、烦躁不安,舌头往往是偏红偏干,舌苔发黄。平时容易上火,或者阴虚和肝郁体质的人容易受温燥困扰。

针对温燥,有一个经典膏方——秋梨膏。秋梨膏有很多版本的配方,可用梨加枇杷、百合、玉竹、陈皮、甘草、大枣等各类化痰止咳、益气润燥的药材同制而成。秋梨膏的主要食材是秋梨,能养肺阴、清肺热、化痰止咳;枇杷、百合、玉竹可润肺化痰止咳;陈皮可理气调中;甘草、大枣可调和脾胃、益气补血。秋梨膏可直接吃或泡水喝,咳嗽、用嗓过度、吸烟者、阴虚火旺体质者宜用,孕妇和外感风寒者慎用,糖尿

病人要少用。

深度滋养多喝银耳羹

秋天天气渐凉,风寒常常侵袭肺部,平时脾胃虚寒、吃凉东西容易拉肚子等虚寒体质的人容易被凉燥损伤,要提前预防。凉燥引起的症状,除了干咳之外,还有怕冷、鼻塞、流清涕、痰少痰白等表现,舌头往往偏干,舌苔薄白。

杏仁和核桃仁是改善凉燥症状的首选。杏仁入肺、大肠二经,能滋肺润肠,止咳平喘;核桃仁性温而味甘,归肺、肾、大肠经,可以温补肺肾、定喘润肠。中医认为,肺与大肠相表里,所以燥咳时会出现便秘问题。杏仁和核桃

仁中富含油脂,适用于燥咳、便秘者。

由于今年暑热较重,耗气伤阴,体质虚弱的人遭遇秋燥更容易患上咳嗽,这种情况建议多食银耳羹。银耳滋润生津,还可加入清热的雪梨、安神的百合、润肺止咳的杏仁、滋肾补肝的枸杞,深层润养五脏六腑。但银耳羹特别润补,痰湿重的人要慎用。

清肝火适当食用紫苏梅饼

有的朋友可能会发现,人在生气发怒后特别容易咳嗽。这是因为经常生气的人,往往肝火较旺,肝火上犯于肺,中医叫“木火刑金”,除了咳嗽之外,还常伴有头晕、头痛、失眠等症状。收敛肝火,可以适当多吃些酸味食物,

因为酸味入肝,有收敛平肝的作用。

青梅可以生津滋阴,敛肝润肺。市面上有一种紫苏梅饼,加入了另一种药食同源的中药紫苏,紫苏可以解表散寒、行气和胃、宽胸理气,还可解鱼蟹之毒,针对咳嗽、咽干、阴虚火旺体质者尤为适宜。紫苏和青梅,一散一收,散寒又理气。现在正值螃蟹肥美的时节,食蟹时,配一点紫苏梅饼,还可预防腹泻。

李怀,北京市鼓楼中医医院内科副主任医师

秋季干燥易便秘,中医教你实用缓解方法

张华 林惠芳

秋天被认为是“收敛的季节”,中秋之后气候稍凉,天气也比较干燥,燥易伤津,让人有种口干、皮肤干的感觉,肠道也会因燥气损伤而变得干涩,容易引发便秘。广东省妇幼保健院中医科副主任医师潘明沃建议,秋季多喝水以减少便秘的几率,同时针对不同原因的便秘,也推荐不同的食疗方法。

秋季干燥,易诱发便秘

潘明沃说:“目前很多原本就有便秘的人,可能会因秋燥而使得便秘加重,一些原本没有便秘的人,也可能在这个季节感到大便稍干结、排便更费劲一些。”

另外,长期便秘,可伴随腹胀、口臭、食欲不振等不适。而且滞留在肠道的代谢废物没有及时清除,也会给人体带来潜在的健康隐患。因此,在秋季,有必要注意便秘的问题。

不同原因的便秘,推荐不同的食

疗方法

遇到秋季便秘的困扰,该怎么办?

潘明沃指出,首先,平时注意多喝水。日常饮食不宜过于精细,适当吃一些富含膳食纤维的新鲜蔬菜水果,适当吃一些粗粮、杂粮,少吃油腻、煎炸类的食物,这个季节在饮食上推荐多吃一些养阴润燥又富含膳食纤维的食物,如梨、苹果、石榴、西梅、莲藕等,生津润燥的同时,膳食纤维又可以软化大便,促进肠道蠕动,使得大便更加通畅。其次,适当的运动,比如平时多散步、慢跑等运动,都可以促进胃肠蠕动,促进消化,有效地帮助排出宿便,达到缓解便秘的作用。第三,针对不同原因的便秘,推荐不同的食疗。专家建议食疗最好能在中医师的指导下进行。

(1)心肝火旺引起便秘:大便就像羊粪一样,又干又硬,难以排出,是因

肠道里燥热津枯所致。调理方面推荐茅根桑叶汤方,以茅根、桑叶、玉竹、莲子各10g煮水,不仅可以养阴润燥,同时也可以清泄心火,缓解这种便秘。

(2)脾虚引起的便秘:由于脾虚,脾胃虚弱无法推动大便向前行,大便长时间停留在直肠内,水分过分吸收,进而引起大便出现头硬尾软,这是脾虚引起的便秘,推荐食疗:麦芽、鸡内金汤方,以麦芽、鸡内金、陈皮、茯苓、薏苡仁各10g煮水,既健脾又消积,可解决脾虚型便秘。

(3)湿热积滞引起的便秘:由于湿热困于脾胃,在脾胃内混结不解,大便很难排出的,只见放屁不见排便,一旦有排便大便就会粘壁,这种情况是湿热积滞所引起的,调理方法是:橘皮茯苓汤方,以橘皮、茯苓、布渣叶、赤小豆、薏米各10g煮水,可以达到消积化滞祛湿的作用。

好转,或伴有其他口腔和全身症状,需及时就医。

容易口腔溃疡怎么办?

孩子出现口腔溃疡,可能由很多原因造成:新牙萌出时,需要“破土而出”,有的孩子会表现为在长牙的地方出现局部溃瘍或者红肿;孩子在咀嚼硬物时,硬物造成了口腔黏膜的破溃;孩子咀嚼食物时,不小心咬到舌头、脸颊等,造成口腔黏膜创伤性溃瘍;儿童的疱疹性口炎、手足口病等一些全身疾病,也有可能引起口腔溃疡,且常伴有发热等其他症状。

建议:孩子在萌牙过程中,进食一些相对软的食物,或者暂时避免用萌牙一侧咀嚼。鼓励孩子进餐时要专注且细嚼慢咽。如果是全身疾病引起的口腔溃疡,则需要及时就医。



也可能是牙龈损伤。牙龈炎症,一般是孩子长期刷牙不到位,有大量的食物残渣软垢滞留在牙龈边缘,甚至会有牙结石,引起牙龈出血;牙龈损伤,则有可能是孩子选用了刷毛比较硬的牙刷,同时刷牙的力量很大。此外,还有一些疾病,如儿童疱疹性口炎等,也有可能引起牙龈红肿或者出血。

建议:选择合适的牙膏、牙刷,并使用正确的方法刷牙,保持良好的口腔卫生状况。如果孩子牙龈出血长时间没有

专家带您看懂食品“身份证”

狄慧

9月是全民健康生活方式宣传月。第四中心医院营养师李广益提醒,食品标签是食品的“身份证”,学会看食品标签,就能看懂食品成分和营养价值,选购时就能做到心中有数。

首先要看配料表。各种配料是按照制造或加工食品时加入量的递减顺序一一排序的。例如在选购乳制品时,如果想选择一款牛乳含量高的食品,可以关注配料表上牛乳排在第一位的食品。

其次看营养成分表。这张表显示了该食物所含的能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠等食物营养基本信息,有助于了解食品的营养成分和特征。如果家中有高血压、糖尿病病人,更要注意营养成分表内容。糖尿病病人要重点关注食品的含糖量,高血压病人则要多看食品的含钠量。

第三看营养声称。现在许多食品会标称高钙、无糖、低脂等。例如,根据《预包装食品营养标签通则》的要求,“低钠”或“低盐”指的是每100g食品中钠含量低于120mg的食品,“低糖”则指的是食品中的碳水化合物含量≤5g/100g,而当食品中的脂肪含量≤3g/100g(固体)或≤1.5g/100mL(液体)时,可声称“低脂肪”或“少脂肪”,人们可以根据需求来选择此类食品,也能更好地计算自己的营养摄入。



孩子进入换牙期,新牙迟迟长不出怎么办?

记者 林清清 通讯员 王心怡

换牙期如何正确爱护牙齿?若出现牙齿出血,新牙迟迟长不出来,或容易口腔溃疡怎么办?针对家长关心的三大热门问题,中山大学附属口腔医院儿童口腔科主任医师赵玮教授一一讲解。

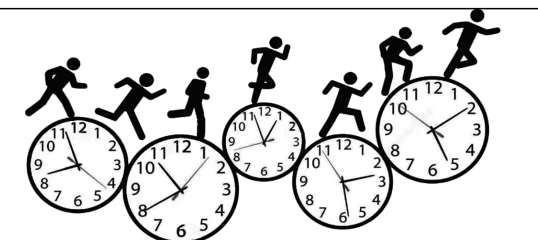
新牙长不出来怎么办?

孩子换牙期,新牙迟迟没长出来的主要原因有:孩子虽然到了相应的换牙年龄,但由于各种原因,继承恒牙并没有发育到恰当的程度;牙齿萌出受到障碍,比如多生牙、牙瘤或者是其他阻碍因素;牙齿发育异常,可能是先天缺牙,或者牙胚发育异常。

建议:家长不必过分担忧,可每3-6个月找专业医生复查。鼓励孩子多吃富含粗纤维的食物,以促进乳恒牙的正常替换。

刷牙时牙龈出血怎么回事?

刷牙时牙龈出血,可能是牙龈炎症,



合理分配时间 运动效果更好

李岩

忙碌的工作使很多人没有固定的运动时间,这样很容易让身体进入亚健康状态。健身教练张勇提示,每天将运动时间合理分配开,依然可以达到不错的效果。

如果你是个不喜欢运动的人,那么就要改一改了。尽量每天早二十分钟出门,如果路程较短可以骑自行车去上班,或者到公司楼下后爬楼梯上楼,这些运动消耗的热量都是很大的。

要善于利用办公室的零碎时间。尽管工作十分忙碌,但是适当的休息很有必要,可以利用中间休息时间,做深蹲、高抬腿等动作,不仅可以缓解僵硬的肌肉,还有利于减肥。

此外,晚上吃完饭,最好不要躺着看电视,这样对身体十分不利。建议陪家人出去散步,或者在家里原地踏步看电视,利用晚上的时间做做家务,这些都可以消耗脂肪,增强代谢。