

# 立秋后养生吃啥好?

8月8日已立秋,立秋是一个很重要的节气,人们当然忘不了吃得养生,可到底吃点什么好呢?

国家高级烹饪师唐宇表示,立秋讲究食补也得有一定的限度和规则,尤其在这个容易让人

口干舌燥的秋天,并不是所有好吃的都能招呼。刚立秋后气温还是较高,空气湿度也大,再加上人们在夏季常常因为过食冷饮,多有脾胃功能减弱的现象,此时如果大量进补品,特别是过于滋

腻的养阴之品,会进一步加重脾胃负担,长期处于虚弱的胃肠一下子不能承受,反而导致消化功能紊乱。因此,刚立秋时的进补适宜清补而不宜过于滋腻。

秋天的主要气候特点是干

燥,人体同样缺少水分。为了适应秋天这种干燥的特点,我们人体就必须经常给自己“补液”。秋燥时节,一方面要多喝盐水和糖水,另一方面不吃或少吃辛辣烧烤之类的食品。

## 推荐食谱:

### ●五彩蜜珠果

原料:苹果一个、梨一个、菠萝半个、杨梅10粒、荸荠10粒、柠檬一个、白糖适量。

做法:苹果、鸭梨、菠萝洗净去皮,分别用圆珠勺挖成圆珠,荸荠洗净去皮,杨梅洗净待用。将白糖加入50毫升清水中,置于锅内烧溶溶解。冷却后加入柠檬汁,把五种水果摆成喜欢的图案,食用时将糖汁倒入水果之上,即可。

### ●姜爆鸭

原料:鸭半片、姜、青椒、葱蒜、豆豉、辣椒酱、甜面酱适量。

做法:鸭子剁块,姜一小块拍破,另外的全部切丝,青椒切丝;油热后,下葱姜蒜炸香后放鸭子干爆,直到把鸭子爆得干干的才可以;油八成热,放豆豉、辣酱、甜面酱炒香后放姜丝爆一会儿,最后放爆好的鸭子,白糖和青椒翻炒几下即可。

### ●糖醋小排骨

原料:小排骨、淀粉、青红椒、姜、鸡蛋、料酒适量。

做法:打散的鸡蛋液加入适量盐、鸡精和一点料酒拌匀,再加入排骨中拌匀,腌10分钟入味。把腌好的排骨均匀沾上

淀粉,并用手捏紧防止脱落。小火慢炸排骨至表面金黄,全熟时捞出。另起锅,放少量油,放入姜片,青红椒略炒。把已经炸熟的排骨回锅快速翻炒一下,炒匀即可关火。

### 醋椒鱼

原料:黄鱼一条,香菜、葱、姜、胡椒粉、黄酒、麻油、味精、鲜汤、白醋、盐、植物油各适量。

做法:黄鱼洗净后切成花刀纹备用,葱、姜洗净切丝。油锅烧热,鱼下锅两面煎至见黄,捞出。锅内放少量油,后将胡椒粉、姜丝入锅略加煸炒,随即

加入鲜汤、酒、盐、鱼,烧至鱼熟,捞起放入深盘内,撒上葱丝、香菜。锅内汤汁烧开加入白醋、味精、麻油搅匀倒入鱼盘内即可。

### 粟米山药大枣粥

原料:粟米30克、淮山药15克、大枣5枚。做法:粟米、淮山药、大枣三品煮粥食用。

### 百合银耳莲子粥

原料:百合20克、银耳40克、莲子15克、糯米80克、冰糖适量。

做法:将百合、银耳、莲子、糯米洗净煮粥,熟时加入冰糖食用。(京华)

## 三类人不能喝蜂蜜

蜂蜜历来是养生家们最为推崇的食物之一,但是不管多好的食物,都有两面——“别人的补药是你的毒药”。你适合喝蜂蜜吗?这里要特别提示,有三种人不宜喝蜂蜜。

### 1. 未满一岁的婴儿不宜喝蜂蜜

由于婴儿胃肠功能较弱,肝脏的解毒功能又差,尤其是小于6个月的婴儿,肉毒杆菌容易在肠道中繁殖并产生毒素,从而引起中毒。

此外,专家还提醒,1岁以上的婴幼儿喝蜂蜜也要慎重,食用的量与大人相比要适当减少。

### 2. 糖尿病人不能服用蜂蜜

每百克蜂蜜碳水化合物中葡萄糖约为35克,果糖40克左右,蔗糖约2克,糊精约1克。

葡萄糖和果糖均为单糖,进入肠道后无须消化可直接被吸收入血,使血糖升高,蔗糖和糊精经水解后即可被吸收,因此,蜂蜜的升血糖作用特别明显。从这一点来看,糖尿病人是不能服用蜂蜜的。

### 3. 肝硬化患者不能喝蜂蜜

一般来说乙肝患者非常适宜喝蜂蜜,因为蜂蜜提供的单糖不需要肝脏分解合成,可以降低肝脏的负担,但是肝硬化患者却不能喝蜂蜜,因为会加重肝脏的纤维化。(任氏)

# 缩短三个距离就能延寿

人们在日常生活中已经养成了各种各样的小习惯,其中就有一些不良习惯,长期坚持会导致人体患上疾病,严重的还会致癌。接下来小编为大家介绍三个好习惯,如果你能够学会缩短以下三个距离,就能够为自身健康添砖加瓦。

## 1. 缩短你和枕头之间的距离

现在10个人里面有8个人都会在入睡前躺在床上玩手机,其中有一半以上的人用手机调定闹钟。专家称,这种方式拉短了人和移动电话之间的距离,让手机成为你生活中不离身的用品,无疑这种习惯将严重影响人们的睡眠数量和睡眠质量,手机屏幕上的蓝光信号会刺激大脑,抑制人体睡眠激素(褪黑素)的分泌,从而让你在深夜中仍然保持清醒。

缩短你和枕头之间的距离:为了让自己拥有更好的睡眠条件,请不要再将手机放在你和枕头之间。专家建议让手机与人体至少保持20厘米以上的距离,同时为自己制定一个使用手机的截止时间,这些方法能够帮助你增加休闲和放松的时间,更能够让你拥有一个良好睡眠。如果很难克制自己想把手机放在另一间房间,并用老式闹钟代替手机闹钟。



## 2. 缩短你与健康坐姿之间的距离

专家称,当代人腰酸背痛已经成为一种“流行病”,这在很大程度上是因为人们长时间工作以及坐姿不正确导致的。一位物理治疗师说过,在他这里

理疗的病人中10位里有7位颈椎疼痛,他们都是因为长期坐在电脑桌旁使用电脑或者笔记本电脑导致的。如果你一天有8个小时坐在办公桌前,这对健康来说无疑是一个重大灾难。如果你拖着疲劳的身体回到家中,无精打采地蜷缩在沙发上,

扭曲着身体只让一半身体来支撑的话,这对你的骨骼肌肉健康也是十分不利的。

缩短你与健康坐姿之间的距离:专家建议,人们在坐着的时候尽量保持脊柱处于直立姿势,且骨盆要略高于膝盖,双脚平放在地板上,同时让你的背部靠在椅子的靠背上获得辅助支撑的力量,这样的坐姿可以有效缓解身体上疲劳的肌肉,让你摆脱腰酸背痛的干扰。此外,使用电脑的时候尽量保持眼睛与屏幕在同一水平面上,这也是保持正确坐姿的一个必要步骤。

## 3. 缩短皮肤与阳光接触的时间

大多数人都在度假的时候才会想到要用防晒霜,然而平时就没有使用它的习惯。殊不知,人们平时暴露在阳光下的时间更加长久。女性朋友除了关心自己的脸部皮肤防晒,还要关心自己的颈部、耳后、肩膀、胳膊和腿部的防晒,从而减少皮肤疾病的发生。研究显示,人们长期暴露于阳光下,其患上皮肤癌的概率也有所增加。

缩短皮肤与阳光接触的时间:为了防晒,人们应该选择一款适合自己的防晒霜,每天将暴露在外的皮肤涂好防晒,做足皮肤保护措施,这样才能够更好地保护自己,让自己的生活更健康。(中新)

## 半夜睡不着或因缺营养

前些日子,某女士无奈地说,她明明已经感觉困了,但只要一躺在床上,大脑就超级活跃,让她无法入睡。问了饮食后,笔者发现她的钙镁摄入量严重不足,B族维生素也明显不够。笔者建议她每天晚餐吃200克焯拌或煮的绿叶菜,其中富含镁和钙。把晚餐的米饭换成杂粮杂豆,能增加镁和B族维生素的摄入。每天早晚饭后各服用200毫克的钙片和1粒复合B族维生素。

推荐失眠者补钙,已经有了初步的研究依据。在一项发表于《欧洲神经学杂志》上的研究中,研究者发现在深睡眠阶段时,人体内的钙水平会升高。研究者总结说,钙的缺乏可能会导致深睡眠的不足或缺失。另外,还有研究发现,镁和维生素B6的缺乏也会引起睡眠障碍。需要说明的是,未必所有的失眠都能用补钙和补镁的方式来解决,但缺乏钙和镁的确可能导致睡眠出现问题。

也许有人会问,钙片适合天天吃吗?按照我国目前的营养参考摄入量(DRI),钙的每日摄入可耐受最高量是2000毫克,而18—50岁成年人的适宜量是800毫克。50岁以上的人是1000毫克。只有在膳食钙已经充足的情况下,才需要担心额外补充钙产生副作用。考虑到我国日常膳食中钙不足的情况非常普遍,膳食钙平均只有400毫克左右,所以再补充400毫克的钙片,天天吃是不会产生害处的。(小新)

**Hisense**  
新电视 新生活

**晚报读者家电抢购会**

8月15日(本周六) 9:00-18:00 疯狂抢购9小时

# 激情八月 你更精彩

海信58英寸安卓智能  
内置WIFI 原价5999元

3999

元

海信55英寸新品量子点曲面电视  
原价8999元

7999

元

活动地址: 神马大酒店一楼宴会厅