

气温降 正是润燥 强身健体时

一场秋风过后,秋凉更甚。不过风雨天气大多持续时间不长,受冷高压的影响,白天往往秋高气爽,适宜进行体育锻炼。广东省中医院珠海医院治未病中心主任成杰辉主任中医师指出,此时的天气以凉爽干燥为主,此时养生调理以温暖润燥,强身健体为重点。



(资料图片)

穿: 秋凉添衣莫露脚

寒露过后,冷空气的势力范围继续扩大,北方地区已普遍进入深秋。“吃了寒露饭,少见单衣汉”,气温降幅逐渐加大,女士们也当注意不要穿无袖、露背、露脐或

短裙热裤等凉爽夏装以防受凉感冒。

双足为肢体末端,血液循环较差,且由于足部脂肪层很薄,血管分布相对表浅,热量散失快,因而很容易受到寒

冷刺激。所以尤当注重足部保暖,建议晚上用热水泡脚,素体怕冷之人可用艾叶、花椒、当归等药材煮水沐足,能起到很好的温经通络的效果。

吃: 饮食温润御凉燥

暮秋之凉燥气候越加显著,饮食调养当注重选择温和或温暖柔润之品以防凉燥之邪损伤阴。“燥性则干”,对素体阴虚有热常有口干舌燥、口疮粉刺、午后潮热、阴虚盗汗、大便干结之人,宜少吃牛肉、羊肉、狗肉等大热大补之品,否则燥邪与热邪两阳相结,容易加重阴虚燥热症状。

核桃、板栗、枸杞、山药、黑豆、黑芝麻等药食两用之品,属性偏温,或补脾健胃或脾肾双补或养肺平肝,或润肺燥或润肠燥,可在煲汤或煮粥时适当加入,对身体大有裨益。

蜂蜜味甘性平,属温和滋润之品,具有很好的养颜、润肺、清肠、益胃的功效,最宜秋天干燥的气候服食。《本草纲

目》记载蜂蜜能“除众病,合百药,久服强智轻身,不饥不老,延年益寿”,是天然的养生保健品中之上品。用水冲服,或兑入牛奶、豆浆,但水温不宜过高,否则容易破坏蜂蜜的营养物质。因蜂蜜含糖,糖尿病患者应慎服。过敏体质者尤其是对花粉过敏者,也应避免进食。

运动: 登山强身调心肺

秋风送爽,许多人会选择出游赏秋、登高远眺。登高活动能增加人体的肺活量,有助于增强心脏等内脏器官功能,并使肢体肌肉得到很好的锻炼,同时增强体质,提高机体免疫力。对于平时工作压力较大的都市人群,尤其是久坐伏案的上班族来说,于周末闲暇之

余登高畅游更能调节紧张的情绪,在感受大自然美丽景色的同时,达到放松身心、调畅情志、强健体魄的目的。

登山最好穿登山鞋或运动鞋,还可以带登山杖,既省力又安全。登山时注意随身携带饮用水和干毛巾,出汗应及时擦干,脱减衣物时要避免当风受凉。

登山时应选择宽阔平稳的路径行走,下山时速度也不宜过快,以免脚下不稳关节扭伤或摔倒损伤。登山是一项较强的体力活动,对心肺及下肢关节功能的要求较高,年老体弱、关节不利之人应尽量避开登山活动。

(羊城)

秋季便秘怎么破

便秘有多痛苦,这个大部分人都体验过。排不出便的感觉让人脑壳疼。进入秋季之后,天气干燥,如果饮水少,稍不注意,便秘可能随时来拜访。便秘日久,即可加重胃肠道疾病,使脾、胃、气、血与功能进一步紊乱,更可进一步发展至头晕胀痛、失眠、烦躁等疾病。大便干燥用力过度可引起肛周病变,如痔疮、肛裂。如何才能解决便秘苦恼呢?

● 食疗

何首乌红枣粥

材料:何首乌30克,小米50克,红枣两枚,白糖适量。

制法:将何首乌洗净晒干,研为细粉。小米加水500毫升放入砂锅内先煮成粥。然后调入何首乌粉搅匀,用文火烧至粥汤稠黏停火。每日早晚温服各1次。

功效:滋补肾阴。

何首乌甘而苦涩。医师指出,何首乌这种药材的药用价值非常高。如果身体出现了阴血亏损以及肝肾不佳的情况,因气血虚,肠道动力不足很容易出现便秘。此时可将何首乌直接泡水喝,或者煲汤煮粥制成药膳食用。

● 艾灸和摩腹

艾灸联合摩腹治疗习惯性便秘,取穴:天枢、关元、大肠俞、脾俞,于卯时(上午5:00至7:00)艾灸,做雀啄灸,每次至局部皮肤温热、潮红不起水泡为度,每日1次。

按摩时,仰卧于床上,用右手或双手叠加按于腹部,按顺时针做环形有节律的抚摩,力量适度,动作流畅,每次做3至5分钟,早晚各1次(可自行在家进行),10天为1疗程。

● 足疗法

足疗法效果明显,尤其是儿童便秘,作用平稳,副作用少。医师说,儿童便秘多为积食所致,所以需要清热消积来通便。可选用大黄5至10克研为细末,用醋调为稀糊状,置伤湿止痛膏中贴足涌泉穴中10至15小时后拿下。

或者选用芒硝5克研为细末置伤湿止痛膏中外敷双足涌泉穴,每日一换,一次连续3至5天。

如果是消化滞引起便秘,还可选用生大黄、焦山楂,洗净研为细末,每次10克,加适量米醋、清水调成稀糊状,外敷于涌泉穴及肚脐,每日一换,连敷3至5天。(张华)

原产地直供 平顶山日报传媒集团物流配送中心

焦作温县垆土铁棍山药新鲜到货

秋冬养生正当时,人人都说山药好。随处可见菜山药,铁棍山药不好找。霜降之后,山药口感上佳。为让鹰城市民吃到正宗、美味的温县垆土铁棍山药,平顶山日报传媒集团再次奔赴焦作温县铁棍山药核心产区探访。

据当地铁棍山药种植大户介绍,怀山药质地细

密,外表布满褐色斑块,颇似生锈的铁棒,当地人又称其为铁棍山药。垆土铁棍山药因为垆土地硬实,黏性大,所以长得弯弯扭扭,也不是很长,但是口感好,营养价值高。霜降过后生长在垆土地的铁棍山药品质日趋完美,开始慢慢变甜,现在正是开挖收获的时节。

初冬正是养生保健的好时候,欢迎市民惠顾!

一般蒸10至12分钟即熟,熟后味道甜、面、香,久食不腻。

读者专享价: **90元/4公斤**

订购电话:0375-4943059 8980198

地址:鹰城广场对面平顶山日报传媒集团大门口东侧50米“鹰城淘”体验店

