

# 秋季养生你吃对了吗？

听听市二院中医科主任怎么说

比起夏季的燥热，秋季凉爽的气候会让人的食欲提高、胃口好起来。其实这也是身体在为过冬做准备，在储备能量，正所谓贴秋膘，好过冬。那么秋天我们在饮食上应该注意什么？什么该吃、什么少吃？今天，市二院中医科主任、主任中医师王延宾来和我们一起聊聊秋季饮食养生小知识。

## 滋阴润燥是关键

立秋之后，很多人会发现鼻咽干燥、干咳少痰、声音沙哑、皮肤干燥等一系列恼人的症状开始“骚扰”自己，这些现象就是中医所谓的秋燥。如何应对秋燥？王延宾说，主要在一个润字。秋季饮食应以“滋阴润肺”为基本准则，如

吃些银耳、甘蔗、燕窝、梨、芝麻、藕、菠菜、乌骨鸡、豆浆、鸭蛋、蜂蜜、橄榄等，这些食材可以起到很好的滋阴润肺养血作用。另外，还可适当食用一些药膳，如参麦团鱼、蜂蜜蒸百合、橄榄酸梅汤等。

“可以用1个梨，百合、麦冬各10克，胖大海5枚煮汤。将梨洗净切块与百合、麦冬、胖大海一起煮，待梨八成熟时加入冰糖即可食用。滋阴的同时还可以预防秋季燥咳。”王延宾给大家推荐了一款制作简单又滋阴效果好的百合梨汤。

## 少吃辛辣生冷食物

另外，这个季节应少食姜、蒜、葱、

辣椒等辛辣食物，防止耗伤阴血津液而加重口唇干燥的感觉。平时，大家还要注重饮食卫生，不喝生水，不吃腐败变质和被细菌污染的食物。老胃病患者更要注重膳食调摄，和中养胃，做到饮食有节，温软淡素。

不少人都喜欢在饭后马上吃点水果来爽口，但其实这是一种错误的饮食习惯。

水果含糖量高，吃完饭后人体所需的能量已经足够，如果再吃水果，只会额外增加摄取热量。食物进入胃以后，必须经过一到两小时的消化过程。如果人们饭后立即吃，水果就会被先期到达的食物阻滞在胃里，不能正常地消化，在胃内停留时间过长，可能会引起

腹胀、腹泻或便秘等。

王延宾建议，最好在饭后1至两小时或饭前1小时吃水果。

## 保持心情愉悦

这个季节我们除了平时要注意饮食，还要注意劳逸适度，保证充足的休息，为我们的身体储存阳气。

对于喜欢户外运动的朋友，这个时候锻炼应以微微出汗为宜，建议在户外锻炼时带一件外套，锻炼结束后及时穿上，避免着凉感冒。秋天是丰收的季节，周末可以约上三五好友到郊区体验采摘的乐趣，保持愉悦、乐观的心情。

(王伟伟)

# 秋天出汗别太多 过量运动不可取

□记者 王亚楠

本报讯 正值秋高气爽，很多人喜欢在这个季节外出锻炼，即使出一身大汗也可以很快恢复干爽。但秋天锻炼，让自己大汗淋漓真的对吗？市中医院针灸科主治医师陈亮表示，秋季不再是阳气生发的季节，要节制，运动不能太剧烈，出太多汗。

陈亮说，秋天健身可以调心养肺，提高内脏器官功能，还有利于增强各组织器官免疫功能。秋季昼夜温差变化

相对较大，运动能良性刺激身体，使人的体温调节机制不断地处于紧张状态，有助于提高人对环境变化的适应能力，提高心血管系统的功能，从而更容易适应进入冬季后的气候变化。但秋季主收敛，人们除了在心神上要平和安宁外，在行为上也要以慢为主，不宜做过量运动。

秋季属于“阳消阴长”阶段，如果出汗太多，就容易伤阳，而人体血液、津液在体内的运行循环，都需要阳气支持，一旦阳气耗损，就会导致体内湿邪过

重，引发疾病。

秋季气候比较干燥，容易耗人津液，引起咽、鼻、唇干燥以及干咳、皮肤干裂、声音嘶哑等燥症，如果再加上大量出汗的话，会使人津液更加不足，导致以上燥症更加严重。

陈亮建议，大家可以选择一些轻松平缓的项目，如慢跑、散步、登山等，可以舒展筋骨提高身体素质。每次运动前，要做好充分的准备活动，一般应该做到身体微微发热比较好。运动的幅度、强度都要适当，不要勉强自己去做

一些较高难度的动作。

陈亮提醒，容易出汗的人，在饮食上可以多吃一些滋阴润肺、生津清燥的食品，如百合、银耳、山药、秋梨、藕、鸭肉、柿子、芝麻等，也可以多吃一些酸性食品，因为酸味收敛肺气。而对于辛辣之品如葱、姜等要尽量少吃。

另外，秋季心肌梗死发病率明显提高，本身有高血压的病人在秋季的血压往往要较夏季增高20毫米汞柱，很容易造成冠状动脉循环的障碍，建议晨练前最好喝杯白开水。

创建全国文明城市



平顶山日报传媒集团公益广告