

# 秋养“四收” 为冬储能

秋天是丰收的季节,对养生而言,这句话同样适用。秋季的三个月中,阳气渐退,阴气渐长,自然界万物因成熟而平和收敛。此时,人体新陈代谢和生理机能逐渐变慢,故养生宜收不宜散,否则容易伤及阳气、累及肺脏,无法为冬藏提供富足的身体能量。“秋收”包括收津液、收热气、收气血、收心神四个方面,此为秋季的养生之道。

**多吃酸,收津液。**秋季养生,五脏对应肺,肺主皮毛、司呼吸,为“娇脏”,讨厌燥热,需生津。而且,这个季节有外邪入侵,最容易犯肺而致病。中医认为,“酸”入肝,不仅可以为肺生津,还能增强肝功能,抵御过盛的肺火。平日里,建议大家多吃些“酸”,比如石榴、橘子、柚子、山楂、柠檬、酸萝卜等酸味蔬果,同时少吃葱、姜、蒜、韭菜等辛辣刺激食物,防止辛味发散泻肺。需要提醒的是,秋季不仅要“收津液”,更要防秋燥。中医认为,“燥则润之”,这个时期日常饮食可以多进食银耳、甘蔗、芝麻、蜂蜜、藕、百合、鸭肉等有养阴清热、润燥安神的食物。也可以喝一些有滋阴补气作用的养生粥,如山药百合枸杞粥、核桃大枣桂圆粥。

**别冻着,收住热。**秋风起,早晚温差大,更要注意保暖、增减衣物,避免着凉感冒,尤其要护住颈部、关节、双脚、肩膀等易受风邪的部位。养生虽有“春捂秋冻,不生杂病”之说,但“秋冻”需要把握尺度。健康人群在气

温稍有下降时,可以不必马上穿厚衣服,尽可能晚一点或逐渐添衣加裤,以增强机体对气温下降的适应能力。但老人、小孩或体虚的人群,不应该一味追求“秋冻”,而应该“收住热”,以免热气外散、阳气外泛、风邪入体。建议大家晚上可以用温水泡脚,改善局部循环、温阳暖体。泡脚时间不要超过半个小时,身体微微发热即可,否则会加重心血管负担。此外,立秋后昼短夜长,应尽量早睡早起,顺应气血逐渐向内储藏的状态。

**动要缓,收气血。**夏季,肌体的气血向体表散发;秋季,则从体表向内脏“收拢”。此时,进行适度的体育锻炼是增强气血、强健肺气的最佳方法,可使肺气得宣,神清气爽,也能增强自身抵抗力。需要提醒的是,为收气血,秋季运动不能大汗淋漓,也不能过度,以免散发阳气。运动时需要循序渐进、量力而行,以微微出汗为宜。运动项目上,老人可以选择五禽戏、太极拳、八段锦等较为温和的项目,中年人可选择慢跑、游泳、打球、爬山等,青年人可适当进行一些对抗性训练。锻炼时,衣服不要穿太单薄,多套一件,等到身体微微发热之后再脱下;锻炼后,不要穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以免着凉。

**情志和,收心神。**由夏入秋,自然景色由生机勃勃转为草木凋零,人们很容易“悲秋”。中医认为,情绪过度反应会伤及脏腑,



导致面色惨淡、意志消沉、气短胸闷、乏力短言等。所以,建议大家情绪上要保持克制,切勿常常感伤,尽量平和心态,以适应秋天容平之气。一方面,遇事尽量往好处想。遇到不顺利的事,不妨先冷静下来,多往好的方面想想。不要把事情复杂化,否则会愁上

加愁。如果实在做不到,可以对着镜子做开心的表情,给自己积极的暗示。另一方面,主动寻找生活情趣。平时可以多参加娱乐活动、培养兴趣爱好、常与亲友交谈,比如养花养鸟、琴棋书画、读书写作、垂钓散步等,给情绪找到宣泄口和寄托。 据人民网

## 秋分过后 防好“四邪”

秋分过后,意味着真正进入秋季,此时人们养生也应遵循“阴阳平衡”的自然规律,并防好“四邪”。

**防燥。**秋分后,天气依然干燥,但由于气温逐渐下降,寒凉渐重,此时应注意防好凉燥。中医认为,凉燥最易损伤肺阴,引起津气亏虚。因此,建议大家秋分时节要格外坚持锻炼身体,增强体质,提高机体抗病能力。秋季锻炼,重在益肺润燥,可以练叩齿咽津润燥功。具体方法是:清晨睡醒,闭目叩齿36下,然后缓缓将津液咽下。同时,饮食上多吃些温润的食物,如芝麻、核桃、

糯米、蜂蜜、乳品、梨等,多喝水。

**防风。**风邪也是秋季养生的一大劲敌,贼风无孔不入,人体受风后,容易伤及肾中阳气,出现头晕头痛、颈项腰背疼痛等问题。因此,秋分后,入睡时窗户不能大开,留个缝隙通风即可,实在怕风也可完全关闭;盖好被子,尤其注意背部和腰腹保暖。另外,运动不宜剧烈,不可大汗淋漓,以免受风耗损阳气。

**防寒。**秋分气候渐凉,也是脾胃容易生病的季节。脾胃喜温恶寒凉,对寒冷的刺激非常敏感,过食寒凉会引发

反酸、腹胀、腹泻、腹痛等脾胃不适,或加重原来的疾病。建议有慢性胃炎、脾胃功能差的人群,应特别注意胃部保暖。另外,平时可在饮食中加入一些有养脾胃功效的中药,比如淮山药、桂皮、黄芪、豆蔻、茯苓、党参、丁香等。

**防郁。**秋季容易使人情绪低落,是抑郁症的高发季节。精神调摄方面,要保持心态平和,多用乐观积极的心态对待身边的人和事。空闲时间少独处,多和家人朋友出门走走,相约爬山、郊游,登高远眺和玩乐可使不良情绪消散。 据人民网

## 薯类:主食里的维C高手

时下,正值红薯、芋头等薯类食品大量上市。它们口感绵软甘甜,深受大众喜爱。说到这类食物的营养,多数人想到的是膳食纤维,鲜为人知的是,它们富含绝大多数主食压根没有的维生素C,有些甚至高于大多数根茎、鲜豆和茄果类蔬菜。

为了保护维生素C,薯类最好的吃法是洗净后带皮蒸煮。需要提醒的是,薯类虽好,但不宜一次吃太多,更不能完全代替主食。《中国居民膳食指南(2016)》中建议,每天摄入薯类50—100克。 据人民网

## 控糖饮食不等于不吃糖

# 糖尿病人该如何健康吃糖?

糖的概念很广泛,对于糖尿病的病人,医生不建议他们吃含糖的食品,但这并不意味着不能摄入糖类。糖类是人体三大营养物质之一,如果不摄入足够的量,机体会产生一系列问题,甚至危及生命。

单糖是可以直接被人体吸收的糖分如葡萄糖,另外喝咖啡时加入的方糖,尽管是双糖,但在体内很容易被分解成单糖。患者摄入这类食物后,血糖会急剧升高,对胰岛的刺激也比较大,久而久之会影响机体功能。所以不建议多摄取该类糖分。

而米、面、粗粮、豆类、谷类、玉米等都属于多糖类,要通过体内很多消化酶的代谢,才能够转变成成为机体可以吸收的糖。既满足了能量的需求,又可以使糖慢慢吸收,减缓对人体产生的一些刺激和压力。因此医生会鼓励患者多吃这类饮食。

## 糖尿病的典型症状——“三多一少”

所谓的“三多一少”,指的是喝得多、

尿得多、吃得多,体重显著下降。

这是由于血糖升高以后,要通过尿液进行排泄,糖排泄的过程中会带走大量的水分,病人会有口渴的感觉。

另外,我们都知道,糖类是人体三大营养物质之一,当大量的能量被排掉以后,体内能量摄取中枢或器官会收到相应刺激,产生饥饿的感觉,病人会多食。

体内70%的能量供给来自于糖类,也就是碳水化合物。人体排出大量的水分和能量后,机体会选择消耗一些其他的供能物质来提供生命所需。其中,最主要的物质就是脂肪,脂肪被分解以后,能提供能量保证日常工作、生活正常运转。但是,脂肪消耗了,人就会显著变瘦。

其实在临床中我们发现,更多的糖尿病患者,超过50%是没有“三多一少”典型症状的。

## 糖尿病的危害有哪些?

糖尿病眼病。发生糖尿病时,全身体液中糖浓度都是高的,就相当于细胞组织以及器官全都泡在了糖水里,无法

发挥正常的功能。而血管越丰富的器官越容易受损害,眼睛的视网膜,血管是很丰富的。所以眼底是并发症发生的主要部位

**糖尿病肾病。**血糖长期高水平会造成血管结构改变,而肾脏本身就是一个血管球,体内的代谢产物也都需要从肾脏里排出,很容易发生功能障碍。

**糖尿病足。**是由于神经受损和血管受损共同导致的。严重的病例,血管闭塞以后会发生坏死和感染,增加截肢的风险甚至会危及生命。

**糖尿病心血管并发症。**冠心病及中风是糖尿病的主要大血管并发症,研究显示,糖尿病患者冠心病及脑卒中的死亡风险比非糖尿病患者群高3—5倍。糖尿病病人同时还有心脏的小血管受损,很容易发生心力衰竭。

通常糖尿病患者至少有30%—40%的人会发生并发症,且并发症一旦产生,药物治疗很难逆转,因此强调尽早的筛查并积极控制血糖以预防糖尿病并发症的发生及发展。 据人民网

## 陈梅普洱茶 滋阴润燥生津止渴



材料:普洱茶10克,陈皮5克,乌梅10克。

制法:将陈皮、乌梅洗净后,陈皮剪碎、乌梅剪开,将普洱茶、陈皮、乌梅一同放入茶壶中,注入开水,将第一次冲泡的茶水倒掉,重新注入开水,滤出茶汤饮用。

功效:止渴生津,消食养胃。适合口干咽燥、食欲不振、消化不良之人。

据人民网