

# 中医博士教你秋季养生 饮食、锻炼、适时进补防秋燥

## 名医简介

黄传兵,主任医师,医学博士,硕士研究生导师;安徽省中医院风湿免疫科主任,安徽省中医药科学院风湿病研究所副所长,国家临床重点专科中医风湿病学科后备学术带头人;国家重点学科中医痹病学后备学术带头人;全国第四批名老中医专家优秀学术经验继承人。

□ 陈小飞 记者 李皖婷 文/图

立秋一过,不知不觉凉爽起来。最近,你是否也发现鼻咽干燥、干咳少痰、皮肤干燥等一系列恼人的症状时不时“骚扰”你?这些现象就是典型的“中秋燥”。如何预防秋燥伤人?快来听听安徽省中医院风湿免疫科主任黄传兵怎么说吧!



## 这些症状说明你“中秋燥”了

**咳嗽。**症状较轻的会出现声音嘶哑,喉咙疼痛以及口腔溃疡等症状;有些人会咳嗽,声哑气喘不停,特别容易于夜晚发作,进而无法安心入睡;还有些体质差的人会将这种秋咳一路持续入冬,或转变为慢性支气管炎等严重症状。

**头发干燥。**当你发现自己秋天一到的时候,头发枯黄拼命掉落,那就是秋燥找上你了。因为秋天干燥,气血循环变差,血液无法将养分带到头发毛囊,头发容易出现干燥枯黄。

**口咽鼻腔干燥。**口腔、鼻黏膜在秋天特别容易干燥,表现为口咽干燥需频繁饮水,鼻腔干燥,有人的表现就是不停地流鼻涕打喷嚏。

**皮肤干燥。**皮肤在秋季干燥的环境下特别容易干燥、瘙痒甚至皲裂。如果你经常性挠皮肤、抓痒甚至舔舐嘴唇,说明肌肤已经丧失水分了。这个时候你最重要的事情就是要补水,每天多喝水,然后日常生活中最好带上一瓶喷雾保湿的,时常润一润自己,也可以多喝一下缓解秋燥的汤水。

**便秘。**秋天体内水分过度蒸发,加上肠胃功能变弱,不少人都会出现大便干结的情况。

## 多吃蛋白质丰富的饮食

黄传兵提醒,饮食营养要丰富均衡,不要刻意避免吃某种食物,一般来说,可以选择含

饱和脂肪和胆固醇少的食物,多吃丰富的蛋白质如牛奶、鸡蛋、豆制品等,以及蔬菜和水果。久病体虚、脾胃功能差的人易致消化不良,应尽量吃清淡易消化食物。

白天喝点盐水,晚上则喝蜜水,这既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而引起的便秘,一举三得。

在古代医书中有这样的“警示”：“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜。”应选择润燥滋阴的饮食,此类饮食品种能增强免疫力,可选用全麦面、小麦仁、豆芽、豆浆、花生、芝麻、红薯、山药、南瓜、萝卜、白菜、莲子、百合、木耳、梨、苹果、葡萄、枸杞、大枣、甜杏仁、甘蔗、蜂蜜、鸭蛋、鸡蛋羹等。

## 秋季锻炼最好在早晨或黄昏

在黄传兵看来,秋天也要加强体育锻炼,生命在于运动,运动可以改善关节功能、防止肌肉萎缩、增强体力、促进食欲,最好选择在早晨或者黄昏时进行强度较小的运动,每次30~60分钟,不累为度。

运动方式可以选择太极拳、五禽戏、慢走、骑车等有氧运动,地点最好选择室内,如果选在室外的话,要选一个无风、地面平整、温度适宜、不宜太拥挤的安全处。

秋冬进补是我国历史悠久的民间养生保健习俗之一,常言道:“秋季进补,冬令打虎”。秋季食补以滋阴润燥为主,如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、核桃、藕、秋梨等。这些食物与中药配伍,则功效更佳。

## 养生新知

### 饭后一件小事最养肝

古人言“养生贵在养神”,经常排除杂念、静养心神、闭目休息,是一种调养精神的简便方法。闭目养神能养阴去燥,特别是饭后闭目20分钟,可护肝消食。

饭后,身体内的血液都集中到消化道内,参与食物的消化吸收,如果此时行走、运动,

就会有一部分血液流向手足,肝脏则会出现供血不足的情况,影响其正常的新陈代谢。

饭后闭目静坐20分钟,能使血液更多地流向肝脏,供给肝细胞氧和营养成分。患有肝病的人,饭后更应该闭目养神。

摘自中国新闻网

## 日本长寿老人最爱吃一道菜

在日本,裙带菜大酱汤是一道很受欢迎的食物,特别是日本的老人,几乎每天都喝它。

原来裙带菜里面含有丰富的植物纤维,5克裙带菜里面就含有两克植物纤维,这些植物纤维又分为水溶性植物纤维和不溶性植物纤维。

水溶性植物纤维里面富含多糖类成分藻胶酸,藻胶酸可以和其他食物中的盐分相结合,促进盐分排出体外,不知不觉中就减少了人体对盐分的吸收。

众所周知,老年人随着年龄的增长,味蕾也会渐渐变得迟钝,在不知不觉中就摄入了过量的盐分。如果每天能喝一碗裙带菜大酱汤,既可以减少盐分的吸收,又降低了血压,促进了健康,真是一举多得。

另外,裙带菜中的不溶性植物纤维不溶于水,也不会容易被消化吸收,它可在人体的肠道中起到增加粪便量,柔软粪便的作用,还起到了刺激肠壁,促进肠蠕动的作用,这样就减少了粪便停留在体内的时间,间接地减少了大肠癌的患病率。

可从国内的大型超市里购买日式大酱和裙带菜,自己做汤喝。

### 裙带菜大酱汤的做法:

- 1.准备材料:将半盒嫩豆腐切小块,加日式大酱(即味噌酱)一匙,葱花少许。
- 2.将裙带菜用水泡开。
- 3.汤锅里加水烧开,转小火,然后盛出一点儿热水,把大酱化开。
- 4.把化开的大酱倒入锅里,尝尝咸味,不足的话,就再加一点儿酱。味道合适的话,就把豆腐丁和裙带菜一起放入锅里。
- 5.汤将煮沸时关火,撒葱花。

摘自《生命时报》

## 秋季多按一个养肺穴



摊开手掌,在手掌心靠近大拇指的地方,皮肤颜色泛白,肌肉隆起,叫大鱼际,大拇指根部和手腕连线中点,就是鱼际穴。

别小看了这个穴位,它可有着“保命穴”之称,尤其在天气干燥的秋季,多按摩鱼际穴对健康大有好处。这是因为,秋季讲究养肺,而中医认为鱼际穴化肺经水湿,散发脾土之热,可缓解呼吸系统疾病,如感冒、支气管炎、肺炎、咽炎等。老人常出现小便短少的情况,也可以对鱼际穴进行敲击。

此外,按摩鱼际穴,对因过度使用电子产品造成的“鼠标指”有很好的治疗作用。同时,配合按摩其他穴位还能治疗咳嗽、咽喉肿痛、口干舌燥等。

按摩时,可以用另一只手的大拇指在鱼际穴附近上下推动,或双手鱼际穴互相敲击,至掌侧发热即可。按摩的次数根据身体状况决定,一般每天1~2次,时间控制在10分钟左右。久病体虚及患慢性病的人,可适当增加按摩次数,按摩时力度要适中,不必急于求成。

摘自《健康时报》