

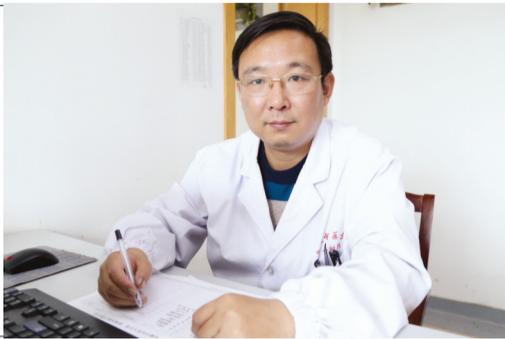
## 秋季进补需谨慎

# 不是所有人都适合“贴秋膘”

立秋后,天气日渐凉爽,一些注重养生保健的市民,开始一年一度的秋季进补。虽然秋季进补十分重要,但万万不能随便乱补,应在医生的指导下,因人而异,科学进补,否则会适得其反,甚至伤害身体。什么是贴秋膘?所有人都适合贴秋膘吗?且听安徽省针灸医院副主任医师程红亮来讲一讲。

■王津森 记者 马冰璐 文/图

**名医简介** 程红亮 脑病五科 副主任医师,医学博士,硕士生导师,全国名老中医学术继承人,擅长运用中药、针灸治疗眩晕、中风后遗症、认知障碍、面瘫、颈腰痛等神经系统疾病及消化系统病症;应用中药、针灸防治心脑血管病前期高危因素,如肥胖、高血压病、高脂血症、腔隙性脑梗塞等疾病。



### 什么是贴秋膘

民间流行在立秋这天以悬秤称人,将体重与立夏时对比来检验肥瘦,体重减轻叫“苦夏”。那时人们对健康的评判,往往只以胖瘦做标准。瘦了当然需要“补”,补的办法就是“贴秋膘”,吃味厚的美食佳肴,当然首选吃肉,“以肉贴膘”。这一天,普通百姓家吃炖肉,讲究一点的人家吃白切肉、红焖肉,以及肉馅饺子、炖鸡、炖鸭、红烧鱼等。

### 所有人都适合贴秋膘吗?

并不是说所有人都适合贴秋膘。到了秋天,天气转凉,再加上宜人气候,让人睡眠充足,汗液减少,饮食会不知不觉过量。所以,在秋天人们稍不小心,体重就会增加,但这对于本来就肥胖的人来说是一种威胁,所以,肥胖者秋季更应注意减肥,就不要贴秋膘了。

### 秋季的进补禁忌

常言道:“秋季进补,冬令打虎”,秋季是进补的好时节,但进补时要注意不要无病进补和虚实不分滥补。秋季进补要遵循以下原则:养护脾胃、健康饮食、适时进补。

1.不要无病乱补。无病乱补,既增加开支,又害自身。如服用鱼肝油过量可引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖,血中胆固醇增多,易诱发心血管疾病。

2.要分虚实。中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药,虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症用药才能补益身体,否则适得其反,会伤害身体。保健养生虽然不像治病那样严格区别,但起码应将用膳对象分为偏寒偏热两大类。偏

寒者畏寒喜热,手足不热,口淡涎多,大便稀溏,小便清长,舌质淡脉沉细。偏热者则手足心热,口干、口苦、口臭,大便干结,小便短赤,舌质红。

3.过度进补不可取。任何补药服用过量都有害。认为“多吃补药,有病治病,无病强身”是不可取的。如过量服用参茸类补品,可引起腹胀,不思饮食;过多服用维生素C,可致恶心、呕吐和腹泻。不要以药代食;药补不如食补。如多吃芹菜可防治高血压;多吃萝卜可健胃消食、顺气宽胸、化痰止咳;多吃山药能补脾胃健胃。日常服用的胡桃、花生、红枣、扁豆、藕等也都是补品中的佳品。

4.注意因人而异。秋季进补不要过多地食用温热食物或者药物,如羊肉、狗肉、人参、鹿茸、肉桂等,否则极易加重秋燥。但阳虚体质者如果一味清热,反而会适得其反。而身体虚弱、患有慢性疾病的朋友,最好在医生的指导下辨证进补,以达事半功倍之效。所以,秋季进补要因人而异。对于一般身体状况的人,建议有选择地进补。

有虚劳、咳嗽、痰中带血、妇女白带过多、老人身体虚弱、消瘦、食欲不好等身体状况的人,建议常吃银耳;有潮热、盗汗、干咳少痰、咳血等症状者,建议吃点燕窝,可养阴润燥,益气补中;肠燥便秘,皮肤干燥及肝肾精血不足所致的眩晕,头发早白、腰膝酸软者,建议多吃芝麻;虚劳、消渴、五心烦热、潮热盗汗、消瘦、咽干颧赤、咳嗽不止以及妇科诸症者,可多食乌鸡进补;津液不足诸症,脾胃阴亏或气虚所致的胃脘疼痛者,应多食蜂蜜;日常蔬菜,以莲藕和菠菜为最;日常水果,以梨子最佳,可生食或加工后再食。

## 天干气燥补维C 美白淡斑猕猴桃

星报讯(记者 马冰璐) 一整个夏天下来,相信不少市民都被晒黑了不少。说到如何美白,就不得不提到天然的抗氧化剂——维C。维C的美白和抗氧化的作用非常强,而且获取也十分简单。在现在的应季水果里,维C含量排名前列的,非猕猴桃莫属了。猕猴桃素有“维C之王”的称号,一颗猕猴桃就完全能提供一人一天维生素C的需求量,并且还含有其他水果中很少见的营养成分。而现在作为猕猴桃的收获季,这个时候吃它是再合适不过了。

### 营养价值

1.防晒美白 猕猴桃含有丰富的维生素C,具有超强的抗氧化功能,可以美白、淡斑、抗皱。网上流传的美白水果名单里,一定会有猕猴桃。

2.排毒清肠 猕猴桃中有非常丰富的膳食纤维,不仅具有降低胆固醇、促进心脏健康的功效,还助消化、排毒素、防止便秘。

3.有效缓解熬夜伤害 猕猴桃可强化免疫系统,补充脑力所消耗的营养;它的低钠高钾的完美比例,可补充熬夜加班所失去的体力。

一起来看看猕猴桃都有哪些吃法吧!

### 牛油果猕猴桃汁

**材料:**猕猴桃2个、牛油果半个、啤梨1个、牛奶40ml、蜂蜜1~2大勺

**做法:**1.牛油果切半取半个,挖取果肉备用。2.啤梨削皮去核切小块。3.猕猴桃切去两头,去皮切块。4.水果块通通丢入料理机。5.倒入40ml牛奶,按自己口味加入蜂蜜,搅打成果昔状即可。

### 香蕉猕猴桃燕麦酸奶

**材料:**1杯酸奶、2个香蕉、2个奇异果、3/4杯燕麦片

**做法:**1.香蕉和猕猴桃去皮切片,备用。2.在一个中等的罐子里,放少量的酸奶在底部。3.依次加入香蕉、奇异果、燕麦片即可。

## 跳交谊舞健身 切忌酒后“起舞”

走到城市的各个公园里,经常会看到一群群的中老年人,随着欢快的音乐在快乐地跳着舞。这些舞会大都是自发组织形成的。这种自发形成的公园交谊舞会,因为健康、经济和热闹,受到很多中老年人的欢迎,正逐渐成为很好的娱乐和健身方式。

那么,跳交谊舞要注意些什么?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■记者 江锐

### 跳交谊舞,注意七个事项

陈炜介绍,交谊舞是一项历史悠久、文明高雅的活动。经常坚持跳交谊舞,对调节心理、愉悦身心、陶冶情操、增进健康起着重要作用。俗话说:“人老先老腿”,中老年跳交谊舞能增强体质,提高两腿的支撑力量,延缓衰老,健康长寿,是最有效的健身方式之一。但老年人跳交谊舞要根据自身的生理特点,注意以下几个问题。

1.老年人不宜到人多拥挤的地方跳交谊舞。应该选择空气流通、人员较少的舞场。

2.不宜跳过于剧烈的交谊舞。老年人心血管弹性较差,狂舞可使交感神经过度兴奋,导致呼吸加剧、心跳加快、血压骤升,可诱发或加剧心血管疾病。

3.不宜饱腹起舞。老年人消化机能差,饱腹跳舞会影响消化功能,导致胃肠道疾病的发生。

4.不宜骤然降温。跳舞可能使身体冒汗、口渴,此时,老年人不要随意脱衣,以防感冒,引发其他疾病;也不要过多喝冷饮,以免因低温的刺激引发呼吸道疾病。

5.切忌酒后起舞。酒能刺激大脑,使心跳加速、血管扩张,酒后起舞会诱发心绞痛及脑血管意外。

6.不宜穿硬底鞋。舞场地面平滑,老年人穿硬底鞋跳舞容易滑倒,要当心扭伤或发生骨折。另外,硬底鞋弹性差,地面反作用力也大,有损于小腿肌腱和关节组织。

7.有病切勿跳舞。对于患有心血管疾病者,跳舞易导致血压升高,发生心血管疾病;疝气、胃下垂、脱肛者可能因跳舞加剧症状;患有耳源性眩晕、颈椎综合征等头晕的老年人,常易摔倒,严重者可发生骨折;患有传染病的老年人更不要跳舞,以免传染他人,同时也影响自身康复。

### 跳交谊舞,做好三个选择

1.选择时间:如果中老年人喜欢在清晨去跳舞,在跳舞前最好喝杯温开水,能促进血液循环。而且早饭后40分钟左右再开始跳舞较为适宜,因为进食后人体消化器官血液循环会加快,此时立即跳舞,大量血液将改道流向运动器官,对食物消化吸收不利。晚上六点后尽量不要再跳比较剧烈的舞蹈,因为太过兴奋会影响睡眠。

2.选择场地:尽可能避免在有车辆频繁过往的路旁,立交桥下等汽车尾气排放较多的场地跳舞,也不宜到人多拥挤的地方跳舞。应该选择空气流畅、人员较少的舞场,最好是到通风条件好的专门的舞蹈教室。虽然这样会产生一些费用,但避免了恶劣环境对身体健康产生直接的不利影响。

3.选择教师:对教师的选择可以从几个方面考虑:一是初学者不要选择年纪太轻的专业演员做业余舞蹈的老师,因为他们自身舞蹈水平较高,很容易做出高难和复杂的动作,对业余舞蹈爱好者来说虽然对他们很是欣赏,但是难以模仿。业余舞蹈主要是以健身和休闲为主,不是以表演、展示为主。是满足自己的爱好,学着轻松快乐,而不是以此为生。