

康养 | 立秋了，健康养生两手抓

2017-08-11原文



今天是农历二十四节气中的“立秋”。立秋标志着秋季的开始，在这个季节该如何健康养生，预防疾病呢？市中心医院中医科主任医师胥林波说，立秋以后，健康养生应饮食、起居两手抓。

在立秋后的一段时间内，气温仍然较高，空气的湿度也很大，人们会有闷热潮湿的感觉，再加上人们在夏季常常因为过食冷饮，多有脾胃功能减弱的现象，此时如果大量进食补品，会进一步加重脾胃负担，使长期处于“虚弱”的胃肠不能一下子承受，导致消化功能紊乱。胥林波建议，初秋进补宜清补而不宜过于滋腻，饮食以清淡为主，避免辛辣、过冷、过烫、油炸、腌制等刺激食物，可适当多吃些清热降火、润肺利咽的食物，如苋菜、百合、海带、白萝卜、芝麻、柠檬、柑橘、菠萝、生梨、荸荠、苹果、甘蔗、猕猴桃、无花果等

，以及富含蛋白质和胶原蛋白的食物，如鱼、瘦肉、猪蹄、牛奶、豆类、动物肝脏等。同时，不妨多喝点绿豆粥、山药粥、荷叶粥、赤豆粥、红枣莲子粥等。



在这个季节，饮食上要注意“增酸”，以增加肝脏的功能，可多吃苹果、葡萄、山楂、柚子等偏酸、多汁的水果，这些对有高血压、冠心病、糖尿病等病史的人群大有裨益。而长期脾胃虚弱、消化不良的人则要与滋腻的养阴之品，如阿胶、鹿角胶等“划清界限”，否则会加重食欲不振、消化不良等症状，可吃些薏米粥、扁豆粥等具有健脾利湿的食物，才对身体有好处。

千百年来，民间素有“贴秋膘”一说。所谓“贴秋膘”，就是用厚味的美味佳肴把苦夏失去的“膘”补回来。其中“贴秋膘”的首选就是吃肉，即“以肉贴膘”。胥林波说，“贴秋膘”也有讲究，初秋切忌盲目“贴秋膘”，而是应该放在中秋之后再“贴膘”，这是因为夏秋交替之际，天气仍然炎热，气温仍然偏高，人们由于活动时间多，体能消耗大，以至于食欲不振、吸收不佳，待到气候日渐转凉之后再进补，才能真正达到“贴膘”效果。胥林波建议，“贴秋膘”时可适量地吃些羊肉、牛肉等温补气血，进一步增强体质，但要注意控制总补进量。



随着“立秋”节气的到来，各类“秋季病”也会开始袭扰市民。胥林波认为，经过夏季暑热的袭击，人体的免疫力有所下降，而进入秋季后天气会逐渐凉爽起来，这样的亦热亦凉，很容易导致人体感冒，从而出现咳嗽、发烧症状，诱发咽喉炎。因此，在夏秋交替之际，人们要特别注重日常起居生活，千万不能为贪图凉快而伤害身体健康，睡觉时电风扇不直吹人体，更不能长时间使用空调，尤其是要注意劳逸结合，适当地参加体育锻炼，不断增强自身的免疫力。

本文相关内容刊登于《攀枝花日报》2017年8月7日第八版

作者：杨和平，编辑：李健



攀枝花市中心医院
PanZhiHua Central Hospital

诚信 仁爱 敬业 创新



长按二维码识别关注
了解更多健康资讯

医院官网: <http://www.zxyy999.com/>

急救电话: 0812-2238148

咨询电话: 0812-2238315



攀枝花市中心医院

精选留言

暂无...