

节气养生

秋分节气话养生

谢洋 徐百川

秋分,是二十四节气中的第十六个节气。《月令七十二候集解》记载:“秋分,八月中。解见春分。”秋分同春分一样,太阳直射地球赤道,昼夜平分。《春秋繁露·阴阳出入上下篇》记载:“秋分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”秋分处于秋季的中间,有着“平分秋色”的意思。中医四象学说认为,秋分之后,天地和人体都将处于收藏的状态,万物凋零,呈收敛之势。因此,秋分时节,人体应处于微微寒冷的状态,体会肃降之气,不要过早增添衣物,使人体阳气仍浮于表,致内里空虚,妄生邪气,这就是“秋冻”的机理所在。

古人将秋分分为三候:一候雷始收声;二候蛰虫坯户;三候水始涸。第一,在古人看来,雷是至阳之气,由于阳气生发、充盈而产生;秋分之后,天气呈肃降之态,阴阳二气俱减,故而雷声渐收。第二,秋分之后,由于天气逐渐转凉,故蜇虫也开始准备冬眠,构筑休眠巢穴,以防寒气侵袭。第三,秋分之后,由于天地气机收藏,降水量减少,故地表径流与地下径流均相应减少,沼泽、水洼开始处于干涸状态。

秋分金令,以燥邪为主。秋分之前,暑气尚存,以温燥为主;秋分之后,寒气渐重,凉燥最盛。此时,人们的饮食应以温润食物为主,如核桃、板栗、蜂蜜等,以温凉润燥、养阴生津。

静心养神 以缓秋刑

《黄帝内经·素问·四气调神大论》有言:“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。”“秋花惨淡秋草黄,耿耿秋灯秋夜长。”秋分时节,肃杀之气充满天地之间,万物凋零,飘摇无依,人的情绪容易受天地之气的感染而伤感惆怅。

南宋文学家辛弃疾有词言道:“而今识得愁滋味,欲说还休。欲说还休,却道天凉好个秋!”忧愁的情绪如果得不到及时的疏导发泄,就会给人们的身心健康带来很大的损害,严重者甚至导致气机不畅。当秋天情绪感到低落时,人们可进行适

当调解,如使用佛手、陈皮、麦芽等泡水代茶饮,严重者可以在医生的指导下服用逍遥散,以疏肝理气、化郁散结。

秋分时节,人们适宜增加户外活动,登高望远,以调节自己的情绪;情绪不宜波动过大,致郁而化火,耗伤阴津,使燥邪更胜。“静”能致远,“静”能生慧,神宜静,形宜动。此时,人们既不可剧烈运动,以耗气伤津,又不能久坐不动,以郁滞气机,适宜做一些较平和的运动,如散步、打太极拳等。

益肺滋阴 以润秋燥

《黄帝内经·素问·四气调神大论》记载:“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。”秋季天气干燥,人体容易缺乏津液,

阴精失常不足,故而应以养阴为主。秋分之前,尚有暑热的余气,以温燥为主;秋分之后,天气逐渐转凉,“一场秋雨一场寒”,故而凉燥多见。

此时,人们的饮食应远离寒凉,以温润为主。夏季常喝的冰镇饮料,如冰镇酸梅汤等,不宜再继续饮用。人们适宜吃冰糖雪梨茶、银耳莲子羹等。含胶质较多的食物,可以起到滋阴润燥、养阴生津的作用。中药中的阿胶、黄明胶、燕窝等,都是补阴佳品,但是应在医生的指导下适量服用。

秋分时节,笔者推荐两个代茶饮的方子。

杞菊饮 材料:枸杞子6克,怀菊花6克,冰糖3克。做法:既可入锅中煎煮,又可沸水冲泡。需要注意的是,这个

方子中的菊花要用白色的菊花(如怀菊、贡菊),而不能使用黄色的菊花(如雪菊、野菊)。从中医的角度来讲,白色的菊花能清肝明目,其性偏温;黄色的菊花能清热解暑,其性偏寒,故而选白色菊花。

天香饮 材料:盐梅肉9克,生甘草6克,桂花3克。做法:将盐梅肉和生甘草放锅中煎煮,最后放入桂花;如果使用沸水冲泡,需要焖10分钟,再放入桂花。梅肉之酸合甘草之甘,酸甘化阴,共奏滋阴之功。此外,这两个代茶饮方子,还具有非常好的疏肝理气的功效,特别适合人们在秋季饮用。

(谢洋供职于河南中医药大学第一附属医院,徐百川就读于河南中医药大学)

养生食谱

脾肾亏虚——归杞地黄粥

张王菲

材料:当归20克,熟地黄15克,枸杞子12克,山药15克,糯米50克,冰糖适量。

做法:熟地黄、当归用纱布包好,将纱布袋与山药、枸杞子、糯米一同放入锅中,加水适量熬煮;待粥快熬好时,取出纱布袋,加适量冰糖继续煮至糯米熟烂即可。

功效:健脾补血,适用于脾肾亏虚者。

秋季咳嗽——冰糖银耳粥

冯玉

材料:糯米100克,银耳1朵,枸杞子10克,红枣5枚,冰糖适量。

做法:糯米、银耳提前浸泡2小时;银耳泡发后,去根,撕成小朵;银耳、糯米放入锅内,加适量清水,慢煮1小时;加入红枣煮30分钟,再加冰糖煮至完全融化,放入枸杞子,焖10分钟。

功效:清热润燥,适用于肺热咳嗽者。

清热解毒——五青榨汁

韩林梓

材料:西芹、苦瓜、黄瓜、青椒、青苹果各200克。

做法:将苹果洗净、切块,备用;将西芹、青椒、苦瓜、黄瓜洗净后,放入沸水中煮2分钟,捞出后与苹果一同放入榨汁机中榨汁;每次1杯,每天2次。

功效:清热解毒。

补脾养肾——山药薏苡仁粥

李晓芳

材料:适量山药、薏苡仁、红豆、粳米。

做法:将山药洗净、切块;红豆提前用清水泡5小时,薏苡仁提前用清水泡10小时,粳米提前用清水泡3小时;锅中放入红豆,倒入清水大火煮沸,红豆煮至开裂时,倒入薏苡仁和粳米;小火煮至浓稠后,加入山药继续煮20分钟即可。

功效:补脾养肾。

降脂降压——荷叶瘦肉汤

翁婧婧

材料:猪瘦肉250克,生山楂30克,决明子30克,鲜荷叶1张,红枣4枚。

做法:将生山楂、决明子、红枣(去核)洗净,鲜荷叶洗净、切片,猪瘦肉洗净;把所有材料放入锅内,加适量清水,大火煮沸后转小火煮1小时~2小时。

功效:降脂降压。

清肝火——菊花甘草汤

潘雪娜

材料:杭白菊30克,生甘草5克。

做法:杭白菊和生甘草提前用清水浸泡30分钟,锅中加入750毫升左右的清水,煮10分钟~15分钟。

用法:日间代茶饮,每日1剂,连服3天~5天。

功效:清肝火。

利湿健脾——薏苡仁刺五加粥

郑宝琴

材料:刺五加15克,桂枝8克,薏苡仁50克,粳米50克。

做法:锅中放入适量清水大火煮沸,放入刺五加、桂枝、薏苡仁和粳米;待水再次煮沸后,转小火慢熬。

功效:利湿健脾。

滋补肝肾——芝士焗南瓜

符佳

材料:南瓜500克,芝士100克,糖适量。

做法:南瓜去皮、去籽,放在盘里;锅中加适量清水,放入南瓜蒸七八分钟;把盘里的汁水倒掉,撒上适量糖,铺上芝士放入烤箱(180度)烤20分钟即可。

功效:利尿通便、滋补肝肾。

秋季润肺——雪梨百合汤

李培利

材料:雪梨1个,百合15克,清水800毫升,枸杞子、蜂蜜适量。

做法:雪梨洗净、切块,百合洗净;将雪梨块放入锅中,倒入清水,大火煮沸后撇去浮沫,煮5分钟后放入百合;盖上锅盖,转小火煮20分钟后放入枸杞子,再煮2分钟;等汤稍微冷却后,加入蜂蜜搅匀即可。

功效:清热祛火、润肺安神。

补肺润燥——玉参炖鸭

毛磊

材料:玉竹50克,沙参50克,鸭1只,葱、姜、味精、盐适量。

做法:将鸭肉、沙参、玉竹洗净后放入砂锅内,加适量水,大火煮沸后转小火煮1小时以上,将鸭肉熟烂,放入调料即可。

功效:补肺润燥,适用于咳嗽、便秘,以及糖尿病、慢性胃炎等疾病的患者。

脾胃虚弱——山药鸡内金汤

白小艳

材料:怀山药、鸡内金、蜂蜜适量。

做法:将怀山药和鸡内金洗净,然后一起放入锅中,加入适量清水煎煮,取出汁水后,等药液温热时加入适量蜂蜜搅拌均匀即可。

功效:怀山药具有强健脾胃的作用,蜂蜜能够补中益气、预防便秘,两者结合,可以有效治疗脾胃虚弱。

(以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心)

合理饮食促进心脏健康

杨晓龙

心脏疾病是影响人们身体健康的主要问题之一。为了维护心脏健康,人们除了保持健康的生活方式,合理饮食也是非常重要的。本文主要介绍如何通过饮食来维护心脏健康。

心脏健康的重要性

心脏是人的重要器官之一,不仅负责将氧气和营养输送到全身各个组织,还维持着人体血液循环。然而,不健康的生活方式和不良的饮食习惯,会增加心脏疾病的风险,如高血压病、冠心病、中风等。

营养均衡

饮食营养均衡是维护心脏健康的基础。首先,人们要控制总热量的摄入量,以维持健康的体重;摄入过多的热量,会导致体重增加,从而增加心脏的负担。在日常生活中,人们应选择高纤维、低脂肪的食物,如全谷物、蔬菜和瘦肉等。

增加膳食纤维的摄入量

膳食纤维在维护心脏健康中扮演着重要的角色。膳食纤维有助于降低胆固醇的水平,降低动脉硬化和血栓形成的风险。水溶性膳食纤维

(如燕麦、豆类和水果),可以帮助人们降低低密度脂蛋白胆固醇,而不影响高密度脂蛋白胆固醇。

控制脂肪的摄入量

饮食中的脂肪种类和摄入量,对维护心脏健康起着重要作用。饱和脂肪酸,如橄榄油、鱼油等,可以帮助人们降低胆固醇水平和动脉粥样硬化的风险。相反,饱和脂肪酸和反式脂肪酸会使胆固醇水平升高,增加心脏病的风险。在日常生活中,人们应选择鱼类、坚果等富含不饱和脂肪酸的食物,限制油炸、加工食品的摄入量,有助于维护心脏健康。

控制盐的摄入量

高盐饮食与高血压病密切相关,高血压病是心脏病的危险因素之一。在日常生活中,人们应减少盐的摄入量,有助于降低血压,维护心脏健康。

增加抗氧化物质的摄入量

抗氧化物质可以帮助人们减少自由基的产生,降低动脉粥样硬化和炎症的风险。在日常生活中,富含维生素C、维生素E、硒等食物,是重要的抗氧化物质来源。

增加鱼类的摄入量

富含不饱和脂肪酸的鱼类,如鲑鱼、鳕鱼等,对维护心脏健康起着重要作用。人们摄入不饱和脂肪酸,可以降低心律不齐的风险,减少血小板聚集,有助于预防心脏病。

控制糖的摄入量

高糖饮食与肥胖、糖尿病,以及心脏疾病密切相关。人们摄入过多的糖,会导致胰岛素抵抗,从而对心脏健康产生不利影响。在日常生活中,人们应避免摄入过多的糖。

少食多餐 规律进食

少食多餐可以帮助人们稳定血糖水平,避免血糖水平波动过大。规律进食有助于人们维持新陈代谢,促进消化系统的正常运转。

合理饮食是维护心脏健康的重要措施。饮食营养均衡,摄入低脂肪、高纤维的食物,控制盐、糖和脂肪的摄入量,增加抗氧化物质和鱼类的摄入量,改善不良的饮食习惯,从而达到预防心脏病的目的。

(作者供职于峰城区人民医院心内科)

好习惯助你远离肾损伤

高亚斌

肾脏是人体重要的排泄器官之一,负责过滤血液中的废物和多余物质,维持人体水电解质平衡;然而,现代生活方式和饮食结构的改变,以及缺乏足够的自我健康意识,使肾脏疾病成为大家不容忽视的健康问题。养成良好的生活习惯,人们可以远离肾损伤,保护肾脏健康。

饮水篇

水是生命之源,也是维护肾脏健康的重要因素。肾脏作为人体的过滤器,承担着清除废物、维持水电解质平衡等关键功能。保持良好的饮水习惯,人们能够促进肾脏的正常工作,降低肾损伤的风险。

饮水量应根据个人的生活环境、天气条件和身体状况来进行调节。一般来说,每天饮水量应在1.5升到2升之间,但也不能一概而论。如果在炎热的天气、运动后出汗、发热等情况下,人们需要适当增加水分的摄入量。同时,人们还可以观察尿液的颜色,淡黄色是良好的状态,暗黄色则意味着需要补充更多的水分。

分散饮水是保护肾脏的一个好方法。过量集中饮水可能会增加肾脏的负担,影响其正常的排泄功能。人们将饮水量分散到一天的不同时间,有助于维持尿液

生产,减轻肾脏的负担。

另外,饮水的质量也同样重要。人们应优先选择纯净水、淡茶和天然果汁,避免摄入过多含糖和咖啡因的饮品。人们摄入过多糖和咖啡因,会导致体内代谢产物增加,给肾脏带来额外的负担。

此外,人们还应避免摄入过多盐分,因为高盐饮食会使血压升高,对肾脏造成不利影响。有些饮品和补充剂可能会对肾脏产生影响,甚至有可能对肾脏造成损害。在使用这些产品时,人们应该谨慎,最好在医生的指导下使用。

锻炼篇

锻炼是保持身体健康的关键要素,对维护肾脏健康有着积极影响。适度的体育锻炼有助于维护心血管健康,改善新陈代谢,促进肾脏的正常工作。培养合理的锻炼习惯,人们可以保护肾脏免受损害。

虽然锻炼对于肾脏健康有益,但是不适当的锻炼可能会产生相反效果。过度运动会引起肌肉分解,产生更多的废物,增加肾脏的负担。因此,选择适合自己的身体状况的锻炼方式和强度是至关重要的。

锻炼方式包括有氧运动(如

跑步、游泳、骑自行车等)和无氧运动(如举重等)。有氧运动有助于人们提升心肺功能,促进血液循环;无氧运动有助于人们增强肌肉,促进骨骼健康。

休息篇

培养规律的作息,对于肾脏健康至关重要。不规律的作息,可能会导致肾脏功能紊乱,影响身体正常新陈代谢。

充足的休息,可以帮助人们减轻身体的压力和炎症反应。长期压力过大,会影响肾脏的血液供应和功能,增加肾脏疾病的风险。适当休息可以降低身体的应激水平,保护肾脏健康。

为了获得充足的休息,创造一个良好的睡眠环境是很有必要的,比如保持房间的温度舒适,降低噪音和光线刺激,从而营造一个适合睡眠的氛围。人们要避免在睡觉前情绪过于激动。

适当的午睡,可以为身体提供额外的休息和恢复时间。短暂的小憩有助于人们提升注意力,减轻疲劳感,缓解身体的紧张状态;然而,时间过长或不规律的午睡,可能会影响夜间的睡眠质量。因此,人们应掌握好午睡的时间。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院肾内科)

咳嗽时饮食注意事项

李德升

大多数患者咳嗽是由感冒引起的,刚开始是喉咙发痒、干咳,然后出现咯黄痰等症状。咳嗽在3周内痊愈,属于急性咳嗽;持续3周~8周,属于亚急性咳嗽;持续8周以上,属于慢性咳嗽。

咳嗽一旦变成慢性咳嗽,除了化痰和镇咳,还需考虑其他问题。例如,是不是哮喘、胃食管反流病引起的咳嗽,甚至要排除肺部是否存在恶性病变的情况。无论是什么原因引起的咳嗽,在咯痰阶段,患者要及时使用祛痰药物排痰,以减少对呼吸道的刺激,防止细菌感染。

咳嗽的类型

患者应用食疗方法缓解咳嗽症状时,要辨证治疗,才能取得令人满意的效果。患者要判断自己属于寒咳、热咳,还是燥咳?

热咳 咽喉痛、咯黄痰、咳声响亮,属于热咳。食疗应选择具有清热、化痰、止咳功效的食物。

寒咳 喉咙痒,咯白痰且有泡沫,流清鼻涕,伴有头胀、身体酸痛,属于寒咳,可能是外感风寒或肺寒引起的。食疗应以温肺化痰、祛风散寒为主。

燥咳 燥就是“干”,症状表现为干咳、咽干、口干、鼻干,咯痰少而黏腻。此时,患者食疗应该选择以润燥、止咳、化痰为主的食物。

饮食注意事项

有痰时不能吃甜食 其实咳嗽包含两个意思,“咳”是指有声无痰的干咳,“嗽”则是有痰无声。患者如果咳嗽且有痰,那么最好不要吃甜食。中医认为,甜味助湿,吃甜食会增加痰的生成,并且甜食会加剧咽喉不适感,从而使病情加重。因此,患者应避免摄入糖果、甜品、糕点等甜味食物。

不吃肥甘厚味 中医认为,咳嗽多因肺热引起,油炸食品、炖肉等会加重肠胃的负担,助长湿热,滋生痰液,让咳嗽难以痊愈。因此,患者应避免摄入炸鸡、炖肉等食物。

不吃海鲜 大多数海鲜是发物,患者进食后会加重咳嗽的症状。这也与腥味刺激呼吸道和患者对海鲜食品中的蛋白过敏有关。因此,患者应避免摄入鱼、虾、螃蟹、带鱼等食物。

不吃寒凉食物 患者在咳嗽时,喝冷饮、吃冷冻食品,容易造成肺气闭塞,加重咳嗽症状,甚至出现久治不愈的情况。因此,患者应避免摄入冰激凌、冷饮等寒凉食物。

不吃辛辣食物 辛辣食物会刺激气管黏膜,加剧咳嗽的症状。因此,在咳嗽期间,患者应避免摄入辛辣食物,包括生姜、辣椒、韭菜、香菜、洋葱等。

此外,秋季天气干燥,风较大,空气中飘浮的灰尘及可吸入颗粒物较多。因此,患者在风大时应尽量避免外出,减少与过敏原及空气中灰尘接触的机会。在日常生活中,患者应保持室内通风,穿着保暖透气的棉质衣服,出汗时勤更换衣物,保持身体处于凉爽和清洁状态。

(作者供职于睢县妇幼保健院儿科)

养生保健

安神助眠足浴方

吴玉楮

材料:生黄芪30克,川芎20克,合欢花20克,刺五加30克,枳实12克,栀子10克。

用法:锅中放入上述材料和2000毫升清水,大火煮沸后,转小火煮30分钟,用温热药汁泡脚30分钟,每天1次。

功效:补气血、安神解郁,促进血液循环。

(作者供职于河南省中医院健康管理中心)