

# 秋分时节饮食原则:多酸少辛忌苦燥

风清气露冷秋期半,9月23日是农历二十四节气中的秋分。秋分过后,天气由“清凉”向“寒凉”迈进。秋分时节,人们应该注意自己的保养问题,生活中人们应该注意自己的饮食问题,很多人现在都很注意保养这一块了。生活中要注意的事项也是很多的,但是有些人不知道其中的饮食原则,我们看看专家的介绍。

■ 殷江霞

## 原则一、甘淡滋润

古人有云:“厚味伤人无所知,能甘淡薄是吾师,三千淡薄从此始,淡食多补信有之。”可见素、淡结合的饮食,对健康是有益处的。《遵生八笺》还指出:“秋气燥,易食麻以润其燥。”就是说秋季干燥,应当多进食些如蜂蜜、芝麻、杏仁等性滋润味甘淡的食品,既补脾胃又能养肺润肠,可防止秋燥带来肺及肠胃津液不足常见的干咳、咽干口燥、肠燥便秘等身体的不适症候或肌肤失去光泽、毛发枯槁的征象。

因此,秋季节气饮食应当以甘淡滋润为宜。可多吃些具有润肺润燥的新鲜瓜果蔬菜,水果如梨、柿、柑橘、香蕉等;果蔬则可多食胡萝卜、冬瓜、银耳等以及豆类及豆制品,还有食用菌类、海带、紫菜等,对预防秋季最易出现的口

鼻目干、皮肤粗糙、大便秘结等现象大有裨益。

## 原则二、平衡营养

营养学家指出,只有食物的多样化才能提供给人体的全面营养。如谷类,主要供给热能和维生素B1;豆及豆制品,主要供给植物蛋白质;蔬菜水果,主要供给维生素C,无机盐和膳食纤维等。秋季更应注意饮食中食物的多样性,营养的平衡,才能补充夏季因气候炎热、食欲下降而导致的营养不足,特别应多吃耐嚼、富于纤维的食物。

秋季的饮食养生原则应在平衡饮食五味的基础上,根据个体的具体情况,适当增加甘、淡、酸、滋润的食物的进食,但不可太过。进食时,应细嚼慢咽,既利于食物的充分消化和营养物质的完全吸收,又能通过纤维食物保持肠道的水分的作用和咀嚼,以生津润燥,达到防治秋季咽喉干燥、肠燥便秘等不良反的目的。

## 原则三、少辛增酸

所谓少辛,是指要少吃一些辛味的食物,这是因为肺属金,通气于秋,肺气盛于秋。少吃辛味,是要防肺气太盛。中医认为,金克木,即肺气太盛可损伤肝的功能,故在秋天要“增酸”,以增加肝脏的功能,抵御过剩肺气之侵入。根据中医营养学这一原则,在秋季一定要

少吃一些辛味的葱、姜、韭、蒜、椒等辛味之品,而要多吃一些酸味的水果和蔬菜。此外还要谨记“秋瓜坏肚”。在夏季,西瓜是消暑佳品,但是立秋之后,不论是西瓜还是香瓜、菜瓜都不能多吃,否则会损伤脾胃的阳气。

## 原则四、应忌苦燥

中医学认为,苦性燥,苦燥之品易伤津耗气。《素问一五脏生成篇》中言:“多食苦,则皮槁而毛拔。”秋季燥邪当令,肺为娇脏,与秋季燥气相通,容易感受秋燥之邪。许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重。所以,《金匱要略——禽兽鱼虫禁忌并治第二十四》中以五脏之病,五味和四时之间的生克制化关系,提出“肺病禁苦……秋不食肺”的观点。因此,秋令饮食养生应忌苦燥。

## 原则五、早上喝粥

中医养生学家提倡在秋季节气每天早晨吃粥,如明代李挺认为“盖晨起食粥,推陈致新,利膈养胃,生津液,令人一日清爽,所补不小”。尤其是初秋时节,特别是喝些药粥对身体很有好处,其原因是作为药膳重要成分的粳米或糯米,均有极好的健脾胃、补中气的功能,前人对此颇多赞誉。目前较为推崇的粥有甘蔗粥、玉竹粥、沙参粥、黄精粥等。

## 提醒

### 天气变凉 应做好心肌炎预防

25岁的小郑前一段感冒后出现了心慌、乏力,她想着是感冒后遗症,也没放在心上。没想到没过两天心慌加重,还伴有胸闷、胸痛,到医院检查后确诊为重症心肌炎,住院治疗病情才得到控制。

据了解,随着天气逐渐变凉,病毒性心肌炎发病率也不断增加。病毒性心肌炎是感冒后病毒侵入心肌,导致心肌细胞变性或坏死而引起一系列症状的心脏病。许多心肌炎患者的临床表现较少,诊断较困难,而有些心肌炎病人自觉症状亦不明显,很多患者由于忽略诊断或误诊而使病情加重。

医生提醒,感冒后一旦出现心慌、胸闷、气急、气短、面色苍白、全身乏力及胸前区不适或疼痛等症时,应当及时治疗。此外,随着天气的变化,应加强营养、锻炼增强体质,在流感等多发季节,要尽量少去人多拥挤的场所,注意防止各种病毒感染。一旦发现病毒感染要注意休息,避免过度疲劳,更不要吸烟、酗酒。

记者 李皖婷

## 养生

### 吃点花菜解秋乏

想要抵抗秋乏,保证营养、补充睡眠非常关键。还不妨尝试一下可以缓解疲劳的花椰菜。花椰菜之所以能够抗疲劳,缘于它是B族维生素群“聚居地”。B族维生素成员众多,在身体中起重要的生理作用,其中维生素B1有助于改善精神状况,维生素B6在蛋白质的代谢过程中起调控作用,有助于能量产生,让人感觉精力充沛,维生素B2与B6一起还有助于缓解疲劳及提神醒脑。因此,B族维生素又被称为抗疲劳营养素。

摘自《新晚报》

## 百科

### 穿皮鞋一定垫鞋垫

皮革老化后会变得僵硬,脚汗会加速皮革的老化。因此皮鞋里一定要垫鞋垫,尤其是那些脚出汗较多,且脚臭比较严重的人,最好使用吸湿性较好的纯棉鞋垫,或者活性炭鞋垫、经除臭加工的海绵鞋垫。最好不要使用化纤鞋垫,它吸湿性差,容易产生静电,对健康不利。

摘自《生命时报》

## 饮食

### 秋吃红薯强身明目

秋天吃红薯,营养价值和口感更好。有关专家表示,多吃红薯还有以下几个好处。稳定血压。增加钾的摄入量对于降低血压至关重要。据美国一项调查显示,只有不到2%的美国成年人达到了每日摄入4700毫克钾的标准。而一个中等大小的甘薯能提供约542毫克的钾元素。

增强免疫力,甘薯含有大量的维生素C和β胡萝卜素,这种强效的营养元素组合能提升免疫功能。

减轻炎症。胆碱是甘薯所含有的一种重要营养元素,它有利于脂肪的吸收,减轻慢性炎症。

保护视力。杜克大学的眼科专家吉尔·库里博士认为,甘薯所含有的其他抗氧化剂(如维生素C和维生素E)能促进眼睛健康,防止退化性损伤。摘自《大河健康报》

## 三叉神经痛 国药“颅痛宁” 治一个 笑一个

三叉神经痛号称“天下第一痛”,患者风寒入脑,导致头面神经间异常放电,产生刀割、火烧、针刺或触电样剧痛。传统卡马西平等西药依靠麻痹神经暂时止痛,易导致白细胞大量减少,并引发中风等严重疾病……

我国“治疗三叉神经痛第一人”卢芳教授历经20年成功研制OTC国药

——颅痛宁,是我国唯一专治头痛、牙痛、脸痛的中成药,通过“疏通经络—驱风排寒—修复神经”直指三叉神经痛病根,疗效快速。颅痛宁自上市以来,服药病友普遍反映,没想到多年的三叉神经痛仅服一月左右就解决了疼痛。

颅痛宁:全国独家新药,国家20年专利保护,已治好很多患者,尚未见无效病例

报告,被誉为“专治三叉神经痛第一良药”。

好消息:即日起买5送1特惠活动咨询热线:0551-62837282(市内免费送货)地址:合肥普济药房(市府广场)益民诊所(大钟楼与环城路口向西100米)淮南仁济(润丰宾馆旁)安庆宝芝灵(116医院对面)阜阳华利(三里小学旁)六安大别山路50号药房 蚌埠工农药房(工农路9号)

## 7个改变让大脑年轻

忘记缴水电费,想不起来刚刚见过的人叫什么名字,明明要打电话,一转身却全忘了……许多人认为这是老了,脑袋开始糊涂了。事实上,健忘症和年纪没有必然联系,台湾《康健》杂志刊文,做好下面这些事,就会让你的大脑重新年轻。

**想要头脑好,首先身体壮。**运动能促进脑部的血液循环,提高灵敏度,是防止记忆力衰退最好的方法之一。

**补充B族维生素。**人脑要正常运作,维生素与矿物质很重要,日常饮食要注重B族维生素的摄取。

**多说话。**美国宾州州立大学一项追踪五千名男女长达35年的研究结果显示,应变能力好、喜欢学习新事物、阅读理解和表达能力高的人,记忆力较好。

**多回想细节。**读书或听人说话的时候,要不时停下来回想刚才读到或听到的内容,想得越详细越好,例如一个东西的外貌、味道,一件事情给你的感觉等。大脑储存这些信息时,细节越多,记忆效果越好。

**锻炼观察力。**这是防止健忘最好的方式之一。可以每次去一个新地

方时,在心中记下房间内10件东西摆放的位置,等你离开的时候,再仔细回想那10件东西的位置。

**将信息图像化。**运用视觉或者语言上的联想可帮助记忆。

**学会放松。**如果实在记不起来,与其绞尽脑汁,不如换个方式或放松一会儿,学习放松同样有助于增强记忆力。专家建议,可以利用短短几分钟的时间,想象你处在一个宁静的环境中,如在海边感受海浪声和海风拂面的感觉,深呼吸,不久记忆力就会“复活”。

**睡前阅读。**有研究显示,同样的内容,睡前阅读的人要比其他时间阅读的人记得多。专家认为,这可能是因为在睡前阅读的信息会在睡觉时单独留在脑中,少了其他因素干扰,记忆效果更好。

## 合肥5年报告 出生缺陷3000多例 低于全国平均水平

怀孕十月好不容易生一个宝宝,却从娘胎里带着先天性疾病,这样的极度沮丧可能只有当事人才能够体会。记者昨日从合肥市妇幼保健所获悉,2009至2013年这5年间,合肥市共报告出生缺陷3527例,低于全国平均水平。

专家们对出生缺陷发生的原因、出生缺陷主要病种进行了研究分析,排出了2009~2013年度合肥市出生缺陷的前十位,其中唇腭裂、多(并)指/趾、外耳畸形、先天性心脏病四种出生缺陷均位列各年度出生缺陷的前五位。

据了解,取消强制婚检后,一些遗传病得以增加;另一方面,环境问题也给新生儿的安全带来隐患。比如高龄生育、环境污染、遗传因素、病毒感染以及自身免疫性疾病等,都是新生儿缺陷的诱因。

妇产专家建议,孕前3个月至孕后3个月,补充叶酸可以预防神经管畸形发生;在孕前、孕期加强营养、谨慎用药、戒烟戒酒、避免有毒有害接触和环境致畸等。

高航 记者 李皖婷