



## 霜降节气多胃病 三道养胃菜请收好

### 1. 萝卜煲牛肉:

牛肉营养丰富,富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁以及B族维生素,而且还有暖胃的作用,是秋冬季节补益身体的佳品。萝卜和牛肉搭配,既能健脾暖胃,也有驱寒的作用。牛肉洗净切块,白萝卜去皮切块,加适量清水及胡椒、姜、葱等调料煮至牛肉熟烂,加少量盐再煮一会放入香菜即可。

### 2. 山药排骨汤:

晚上休息不好的人往往肠胃功能都不太好,新鲜的山药中富含黏多糖以及帮助消化的物质,有利于胃肠对食物的消化吸收,还可帮助失眠者恢复胃肠功能。山药、红枣以及排骨一起炖汤喝,出锅前再加点枸杞,不但对脾胃有益,也能润泽皮肤。另外,用山药熬粥、榨汁饮用也不错,营养丰富,也能清心安神。

### 3. 大麦陈皮茶:

感觉胃不舒服,泡点大麦茶喝,胃就感觉“暖和”多了。秋季腹泻的人比较多,也可以泡杯大麦茶缓解一下,而且还有预防腹泻的作用。另外,陈皮、山楂都有舒肝解郁、健胃消食的作用,但胃不好的人不适合吃山楂,建议泡点陈皮喝,陈皮性温,健脾养胃的效果也不错。

# “一年补透透,不如补霜降” 霜降健康养生须知

眼下是二十四节气中的霜降,也是秋季的最后一个节气。霜降是秋季肃杀之气的鼎盛时期,也是冬季寒冷之气的开始时期。霜降节气开始,昼夜温差逐渐加大,阳气蛰伏于内,而阴气开始旺盛。很多人说“冬季进补不如霜降进补”,这是因为只有在深秋季节将身体的气血阴阳调整好,才能更好地消化吸收冬季饮食的精华,养护人体阳气和气血津液,达到保健护体的作用。那么,霜降如何进补?霜降养生注意啥?一起来看专家怎么说。

■蔡富根/整理



## 合理饮食:水果+干果

养生进补离不开食物,中医专家表示,霜降时期在饮食方面要注意少吃如生姜、大蒜、辣椒、火锅、烧烤等辛辣刺激的食物,秋季干燥,如果再吃以上食物更加容易上火。专家建议,“这个时节可以吃一些苹果、石榴、柚子、山楂等酸味水果。酸味可以收敛肺气,预防感冒”。

除以上水果,这个时节还适宜吃柿子和板栗等食物。柿子一般是在霜降前后完全成熟,这时候的柿子皮薄肉鲜味美,营养价值高。柿子味甘、味涩,具有收敛作用,因此,中医认为柿子具有清热润燥、养肺化痰、止渴生津、健脾的功效。在此提醒,糖尿病患者、胃功能低下者不能食用,过度劳累、疲劳的情况下不宜吃柿子。

霜降吃栗子主要有两个功能。其一,板栗具有健脾养胃的功能,脾胃为后天之本,气血生化之源,健脾开胃,气血调畅之后自然可以治疗气血亏虚。除此之外,板栗有一定的补肾作用,中医认为肾为先天之本,对人体免疫力有一定的增强作用,同时也有一定的抵御风寒作用。建议大家在食用板栗的时候可以选择炖食,这样板栗的营养价值会达到最高。专家强调,万事皆有度,以上食物不可过度食用。

## 注意保暖:老人+儿童

霜降到来,天气变冷,大多数人想着可以早睡晚起从而达到“补”的效果。然而,据中医专家介绍,霜降时节早睡早起最为适宜。

除了作息时间,霜降时节保暖至关重要。霜降时节天气越来越冷,一些中老年人更容易受到心脑血管高危因素的影响,从而引发一些疾病。专家表示,霜降时节保暖主要在两方面。首先是腰腿以下的保暖,其次就是胃部的保暖。

深秋时节,风大转凉,不是人人都适合“秋冻”,老年人极易患上“老寒腿”,慢性支气管炎也容易复发或加重。对抵抗力差的老人和儿童,应及时关注天气,添衣保暖,以免湿邪、寒邪入侵,导致生病。

“寒从脚入”,深秋御寒当从脚开始。“热浴足法,其效初不甚觉,但积累百余日,功用不可量,比之服药,其效百倍”,苏东坡曾经赞美热水泡脚的保健功效。下肢保暖做得好,全身都会觉得暖和,热水泡脚是个不错的选择。

此外,胃的保暖也很重要。深秋及冬天气温较低,寒冷刺激使人的胃肠调节功能发生紊乱,胃酸分泌增多,进而刺激胃、十二指肠黏膜。同时,寒冷还可造成胃肠自身缺血、缺氧。在多种因素的作用下,破坏胃肠黏膜的防御屏障,引起急性胃炎甚至消化性溃疡的发生。

## 注意防秋郁:愉悦+乐观

晚秋时节,凄风惨雨、草枯叶落,人感受了季节的变化容易起忧思。人脑底部,有一个叫松果体的腺体,能分泌一种褪黑激素,它使人意志消沉、抑郁不乐。而入秋之后,松果体分泌褪黑激素相对增多,人的情绪相应低沉消极。

专家建议,应注意调整心态,保持心情愉悦。如果情绪低落,可以找点自己平时感兴趣的事情来转移注意力,或者跟朋友分享,找点正能量。

老年人更应保持乐观情绪和良好的精神状态,凡事要看开、想开;晴朗的日子里,应多外出活动,既可使人心旷神怡,还可接受阳光的沐浴,对神经系统起到调节安抚作用,保持起居、饮食有常的生活习惯,多参与一些有利于愉悦身心的娱乐活动,如打牌、下棋养花养鸟等。

## 注意运动:技巧+防护

霜降到来,必要的锻炼不能停,但是霜降锻炼有一定的技巧。人的体温恒定,而外界的温度持续下降,在此情况下突然大量运动很容易出现抽筋现象。因此,霜降时锻炼前的热身运动显得尤为重要。主张老年人在这个时节最佳的锻炼方式为慢跑、慢走。

霜降过后,枫树、黄栌树等树木在秋霜的抚慰下,开始漫山遍野地变成红黄色,如火似锦,非常壮观。大家在外出登山、欣赏美景的时候,一定要注意保暖,尤其要保护膝关节,切不可运动过量。膝关节在遇到寒冷刺激时,血管收缩,血液循环变差,往往使疼痛加重,故在天冷时应注意保暖,必要时戴上护膝。老年人运动时,不宜做屈膝动作时间较长的运动,要尽量减少膝关节的负重。

在此特别建议大家可以在每天清晨起床后,坐在地上或者床上,将两腿并拢伸直,然后用手去抓你的脚,再将手伸展开,如此反复几次。这样不仅可以牵拉全身的肌肉,使气血津液全部动起来,还可以预防关节受损。

■来源:《中国妇女报》《北京青年报》等