

顺时养生度三秋

秋天,气候由热变凉,人体腠理由疏松转为致密,阳气开始潜藏于内。秋风不是总送爽,在暑往寒来、气候变化无常的“多事之秋”,养生保健要因时而宜,注意以下三个不同的阶段。

初秋,暑热仍未退去,“秋老虎”颇凶,因而仍要预防中暑。此时正值长夏季节,空气湿度大,潮湿而炎热的环境极适于病菌繁殖,兼之炎夏之后人体消化功能下降,肠道抗病能力减弱,稍不留意,即可发生菌痢、食物中毒、霍乱、伤寒等肠道传染病,出现急性感染性腹泻,故须严防,避免病从口入。一旦罹患,应立即去医院诊治。另外,这种湿热交织的自然气候,也为疟疾、乙脑等蚊媒性疾病的传播创造了条件,对此,要格外小心,注意防止蚊虫叮咬。

仲秋,伴随自然万物干枯萎黄,人体也反映出“津干液燥”的征象,如口鼻咽喉干燥、皮肤干裂、大便秘结等。对此应从饮食上进行调整,宜常吃梨、柿、葡萄、石榴、甘蔗、萝卜、番茄等新鲜果蔬,以养阴润燥。秋燥甚者可用中医名方“增液汤”(生地、麦冬、玄参、甘草各10克)水煎代茶饮。

由于燥易伤肺,而肺主皮毛,肺气虚弱则毛发不固,以致在此时节脱发相对增多,故要注意养发、护发。经炎夏的消耗,人体热量散发,体重减轻,略显消瘦,而随着天气逐渐转凉,脂肪细胞又开始积聚,人体趋向肥胖。这时若肥胖者能控制体重,采取不同方式减肥,即可有效地抑制发胖,由此可见,仲秋是减肥的最佳时期。秋高气爽,又是爬山登高的大好

时节,能够提高机体对多变气候的适应能力以及免疫力,增强体质。

晚秋,“月落乌啼霜满天”,早晚温差变化大,气候开始转寒,此时须及时添衣,并加强锻炼,提高肺系功能,预防冬季多发的支气管炎、肺炎、肺气肿等呼吸系统疾病。对于既往有心、脑血管疾病的人来讲,在深秋以及秋冬交接时要格外注意,这时有寒流侵袭,以致气温骤降,强冷空气可影响人体血管舒缩功能,诱发中风和心肌梗塞,千万不能掉以轻心。作为冬季进补,此时是调整脾胃,打“底补”的最佳时期。对于底补,炙实是最好的食选,可用炙实、红枣或花生仁加红糖炖汤服,或用炙实炖牛肉等食用,即能达此目的。经过底补,脾胃健运,入冬后即可放心进补,以此抵御严寒。(宁蔚夏)



降脂“三宝”：洋葱苹果豆芽

近年来,营养学家发现很多水果蔬菜具有很好的降脂功能,不仅能帮助健康人预防高脂血症,而且能对高脂血症起到辅助治疗作用。洋葱、苹果、豆芽便是这类具有较强降脂功能的果蔬,被称为“降脂三宝”。

据高级营养师介绍,洋葱可降低人体血液中的低密度脂蛋白,即对人体有害的胆固醇,提升高密度脂蛋白即有益于人体健康的胆固醇,因而具有延缓血管老化,预防动脉硬化作用。此外,洋葱还含有前列腺素A,这种物质有较强的扩张血管、软化血管、降低血液黏稠度、增加冠状动脉血流量、促进钠盐等有害物质排泄功能。苹果的降脂作用来自于果实内部含有丰富的果胶。这是一种水溶性膳食纤维,能够与人体内部的

胆汁酸结合,然后像海绵一样吸附血管内壁过量的胆固醇和甘油三酯,促使其排出体外。此外,果胶还能与维生素C、果糖等结合在一起,增强降低血脂功效,再有,苹果分解的乙酸还可促使胆固醇与甘油三酯分解代谢。绿豆芽性味甘凉,富含水分,是一种四季随处可见的粮食菜。因为绿豆本身就具有降低胆固醇作用,所以在其浸泡发芽过程中,维生素C含量得以大大提升,可超过干燥绿豆含量的6倍。维生素C能够促使胆固醇排出体外,防止其在动脉内壁沉积。此外,绿豆芽中的膳食纤维能够与食物中的胆固醇结合,将其转化为胆酸排出,从而有助于清除体内垃圾。(赵津 吴越)

肝脏中清除炎症细胞的“功臣”现身

由军事医学科学院院长、中国科学院院士贺福初领导的蛋白质组学国家重点实验室,在肝脏中发现了一种重要的免疫调控蛋白LSECtin(肝窦内皮细胞C型凝集素)。LSECtin是迄今为止第一个被科学家发现在肝脏中特异表达的免疫调控分子,也是具有完整知识产权的新型功能蛋白,有可能发展成为治疗肝脏炎症性疾病的特效药物。日前,这项重要成果被国际消化系统疾病研究领域最权威的专业杂志《胃肠病学》在线发表。

近年来,科学家们逐步意识到,肝脏也是一个重要的免疫器官,它能及时清除不断从血液中循环到肝脏内的炎症细胞,避免炎症细胞对人体造成病理损伤。肝肝内

到底是谁在履行这一重要的使命?贺福初院士带领唐丽博士、杨俊涛博士等科研人员在前期大规模发掘人类肝新基因、新蛋白的基础上,经过历时六年的潜心探索研究,在肝脏中找到了真正清除这些炎症细胞的“功臣”——LSECtin。唐丽博士告诉笔者:“LSECtin可以选择性地识别出被激活的炎症细胞,有效制止它们繁殖并抑制它们产生炎症因子。我们利用最尖端的基因剔除技术,从动物机体内完全去掉LSECtin,发现机体内的炎症细胞会明显增多,炎症因子也会随之急剧增加。这项重要的研究成果对进一步丰富‘肝脏免疫学’理论奠定了重要基础。”

贺院士研究团队在给患有急性自身免疫性肝炎的动物注入LSECtin后,发现其肝脏内的炎症因子明显减少,肝组织损伤缓解,转氨酶下降,表现出显著的治疗作用。由此可以推测,LSECtin很有可能发展成为治疗肝脏炎症性疾病的特效药物。(科技)



药食相克 药物可能变毒物

药物参与消化的所有过程,可能和人抽的那支烟、喝的那种果汁、吃的那种食物相互作用。服用药物前后,一定让“冤家路窄”的“相克”食物饮料暂时回避一下,该忌口时当忌口,防止药效打折或出现不良反应,甚至让药物变成了毒物。

任何药物遇到烟
服用任何药物后的30分钟内都不能吸烟。因为烟碱会加快肝脏降解药物的速度,导致血液中药物浓度不足,难以充分发挥药效。试验证实,服药后30分钟内吸烟,血药浓度约降至不吸烟时的1/20。

阿司匹林遇到酒
酒包括含酒精的果汁进入人体后需要被氧化成乙醛,再进一步被氧化成乙酸。阿司匹林妨碍乙醛蓄积成乙酸,造成人体内乙醛蓄积,不仅加重发热和全身疼痛症状,还容易引起肝损伤。而果汁则会加剧阿司匹林对胃黏膜的刺激,诱发胃出血。

黄连素遇到茶
茶水中含有约10%鞣质,鞣质在人体内分解成鞣酸,鞣酸会沉淀黄连素中的生物碱,大大降低其药效。因此,服用黄连素前后2小时内不能饮茶。

布洛芬遇到咖啡可乐
止痛药布洛芬(又叫芬必得)对胃黏膜有较大刺激性,咖啡中含有的咖啡因及可乐中含有的古柯碱,都会刺激胃酸分泌,所以会加剧布洛芬对胃黏膜的毒副作用,甚至诱发胃出血、胃穿孔。

抗生素遇到牛奶果汁
服用抗生素前后2小时内不要饮用牛奶或果汁。因为牛奶会降低抗生素活性,使药效无法充分发挥;而果汁(尤其是新鲜果汁)中富含的果酸则加速抗生素溶解,不仅降低药效,还可能生成有害的中间产物,增加毒副作用。

钙片遇到菠菜
菠菜中含有大量草酸钾,进入人体后电解出的草酸根离子会沉淀钙离子,不仅妨碍人体吸收钙,还容易生成草酸钙结石。建议服用钙片前后2小时内不要进食菠菜,或先将菠菜煮一下,待草酸钾溶解于水,将水倒掉后再食用。

抗过敏药遇到奶酪、肉制品
服用抗过敏药物期间忌食奶酪、肉制品等富含组氨酸的食物。因为组氨酸在人体内会转化为组织胺,而抗过敏药抑制组织胺分解,因此造成人体内组织胺蓄积,诱发头晕、头痛、心慌等不适症状。

止泻药遇到牛奶
服用止泻药,不能饮用牛奶。因为牛奶不仅降低止泻药药效,其含有的乳糖成分还容易加重腹泻症状。

苦味健胃药遇到甜食
苦味健胃药依靠苦味刺激唾液、胃液等消化液分泌,促食欲、助消化。甜味成分一方面掩盖苦味、降低药效,另一方面还与健胃药中的很多成分发生络合反应,降低其有效成分含量。

利尿剂遇到香蕉橘子
服用保钾利尿剂期间,钾会在血液中滞留。若同时再吃富含钾的香蕉、橘子,体内钾蓄积更加严重,易诱发心脏、血压方面的并发症。

维生素C遇到虾
服用维生素C前后2小时内不能吃虾。因为虾中含量丰富的铜会氧化维生素C,令其失效;同时,虾中的五价砷成分还会与维生素C反应生成具有毒性的“三价砷”。

滋补类中药遇到萝卜
滋补类中药通过补气,进而滋补全身气血阴阳,而萝卜有破气作用,会大大减弱滋补功效,因此服用滋补类中药期间忌食萝卜。

降压药遇到葡萄柚
服用降压药期间不能饮用葡萄柚。因为葡萄柚中的葡萄柚成分会影响肝脏中某种酶的功能,而这种酶与降压药的代谢有关,将造成血液中药物浓度过高,副作用大大增加。

多酶片遇到热水
酶是多酶片等助消化类药物的有效成分,酶这种活性蛋白质遇热后即凝固变性,失去应有的助消化作用,因此服用多酶片时最好用低温水送服。(京报)

瓜皮果屑也是治病“良药”

日常生活中,人们在吃瓜果时都习惯将瓜果的皮丢弃,却不知道瓜皮果屑是防治疾病的“良药”,对人体的保健除病有着良好的功效。

西瓜皮 用于消暑解渴、清热解暑,西瓜皮优于西瓜瓤。中医用西瓜皮和瓜汁入药配成“西瓜翠衣”,具有清热解暑、泻火除烦、降低血压等功效,对贫血、咽喉干燥、唇裂等均有有一定疗效。

冬瓜皮 有消暑、健脾、利尿之功效,可用于治疗肾病、心脏病引起的水肿、腹胀、小便不利等。用冬瓜皮煎汤洗脚既治脚气,又治脚臭,一举两得。

黄瓜皮 一些人吃黄瓜时去皮,实在可惜,黄瓜的一身绿衣含有绿原酸和咖啡酸,能起到抗菌消炎和刺激白细胞吞噬的作用。黄瓜带皮食用对经常咽喉肿痛者是一剂良药。

香蕉皮 香蕉皮中含有抑制真菌和细菌的有效成分——蕉皮素,可医治由真菌感染所引起的皮肤痒痒症,并有润肺肠、通血脉、增精髓之功效。将香蕉皮捣烂加姜汁能消炎止痛,用香蕉皮搓手足,可防治冻疮。此外,香蕉皮晒干磨粉,还是不错的美容佳品。

苹果皮 有收敛作用,用鲜苹果皮30克煎汤或泡茶饮用,可治胃酸过多、痰多。

梨皮 性寒味酸,能凉心润肺、去火消痰,用梨皮30克煎汤服,有清心润肺、止咳化痰之功效,可治疗痰多、咳嗽。将梨皮捣烂如泥,外敷患处可治疔毒肿痛,用鲜梨皮煎汤频饮,可解毒消肿。

柚皮(陈皮) 有理气化痰、健脾去湿之功效,还可降低血压。橘皮能治疗咳嗽痰多、胸闷、腹胀、反胃、呕吐等。橘皮所含的黄酮类物质,能扩张冠状动脉,增加冠状动脉血流量。将橘皮切丝或晒干研末,用开水冲泡代茶饮,其味清香宜人,能开胃、通气、提神。(杨子)

人人皆知;荠菜,味甘、性温,可补心脾,明目益胃,亦可止利尿尿;藕,生吃能清热生津止渴,熟吃能健脾开胃益血;桃、杏,可补肾固精、温肺定喘、益气养血、润燥润肠;红枣,可滋阴润燥、益肺补气,若能与银耳、百合、山药共同煨食,效果更好;海带,能降血脂、降血压,对高血压、冠心病都有食疗效果;南瓜,能润肠益气。此外,银耳、甘蔗、梨、荸荠、胡萝卜、平菇、蜂蜜、豆浆、芝麻、糯米以及粥类,也具有滋润功效,适合初秋食用。(任勇 张诚)

哪些食物初秋可多吃

现已进入初秋时节,专家提醒,由于夏季体能大量消耗且入秋后气温、湿度逐渐下降,人们在此时节容易出现口舌、咽喉、皮肤干燥等“秋燥”情况。因而,此时饮食应以滋阴润燥为原则,适当多摄入养阴清热、润燥止渴、清心安神的食品,而少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣、燥热食品。

专家说,滋阴润燥的食物有很多,如百合,可清心安神,消除疲劳、润燥止咳;莲子,能益脾养心,开胃安神,消除余暑;山药,不热不燥,不论男女老幼,有病无病、体健体弱,

初秋多吃葡萄能排毒

眼下正是葡萄大量上市的季节,葡萄除营养丰富、酸甜可口外,初秋时节多吃能帮助机体排毒,解内热。

养生专家认为,葡萄益气补血、生津止渴、健脾利尿。人体在经历了一个炎热潮湿的夏季后,体内聚集了大量的毒素,而且内热重、身体困乏,葡萄有很好的利小便的功效,可以帮助人体排出毒素,消除内热。

红白绿紫黑,市场上的葡萄色彩各异,杨力教授说,除了葡萄共有的营养以外,不同颜色的葡萄各有营养偏重性。红色葡萄含逆转酶,可软化血管、活血化淤,防止血栓形成,心血

管病人不妨多吃。逆转酶在红葡萄皮里含量最丰富,最好连皮一起吃。白葡萄具有补肺气、润肺功效,很适合咳嗽、患呼吸系统疾病的人食用。绿葡萄则偏重于清热解暑。紫葡萄富含花青素,可以美容抗衰老。黑葡萄则滋阴养肾、黑头发的功效更为突出。

“吃葡萄不吐葡萄皮”,从营养角度说,这句顺口溜应改为“吃葡萄不吐皮和籽”,葡萄皮和葡萄籽聚集了葡萄中大部分营养,吃葡萄时最好整颗吃。如果觉得口感不太好,可把葡萄连皮带籽榨成葡萄汁饮用。但要提醒的是,葡萄性偏凉,胃寒的人一次不要吃太多。(时报)



“秋瓜坏肚” 秋食瓜果别放纵

秋季瓜果大量上市,要特别注意“秋瓜坏肚”。立秋之后不论是西瓜还是香瓜、菜瓜都不能任意多吃,否则会损伤脾胃的阳气。

一般说来,各种水果有益于健康,如苹果含有多种维生素A、B、C等,含有多量的钾,对于心血管患者有益,而且有止泻作用。香蕉含有多种维生素,其中维生素P有利于血管壁的弹性,维生素E能增加细胞的分裂次数,所以对健康有益。香蕉还有止咳、润肠、降压作用。菠萝有利尿作用,对肾炎、高血

压患者有益,对治疗支气管炎也有功效。柑橘有镇咳、调神、健胃的作用。柿子能清热、去烦、生津、润肺化痰、涩肠止泻和降压作用等。梨可润肺、消痰止咳、治便秘。龙眼有滋补、强壮、安神、补血等作用,对夜间失眠的老人尤宜。葡萄可以预防疲劳,有益气、补血、利筋骨、健胃、利尿等作用。

但是,水果除少数如龙眼、葡萄、荔枝等外,其性味均偏于寒凉,水果食用应该适量,不可任意放纵,以免伤害脾胃阳气。(晨报)

秋季情志养生

医学证明,在人的大脑中,有个松果体的腺体分泌一种“褪黑激素”,这种激素能使人入睡,还可使人清沉郁,而阳光则使褪黑激素分泌量减少。秋凉后,常常阴雨连绵,松果体分泌的褪黑激素相对增多,进而引起甲状腺、肾上腺激素受到抑制,使细胞“瘫痪懒散”,人们也容易因此而情绪低沉、多愁善感。

宋代大养生家陈直在《寿春养老新书》说:“秋时凄风惨雨,草木黄落,年高之人,身虽老弱,心亦如壮,秋时思往昔亲朋,动多伤感,季秋之后,水冷草凋,多发宿患,此时人子最宜承奉晨昏,低悉举止看详,若颜色不乐,便须多方诱说,使役其心神,则忘其秋思”。老年人精神衰退,心神多消极伤感,易触景生情,产生悲伤忧郁情绪。即所谓“秋忧则神伤”。

面对易惹愁绪的秋季,该如何调整自己的情志呢?《黄帝内经》根据“天人相应”的理论,明确指出了秋天调神的具体原则。《素问·四气调神大论》中指出,“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,以缓秋形,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。”这就是说,在秋季三个月,秋风清肃,万物收藏,人起居调摄应与气候相适应,才能避免秋天肃杀之气对人体的侵害。

秋天精神调养的原则是神气要收敛,思维要趋于平静,精神不要向外张扬,以适应秋天的素气、阳气收敛的特性。只要多一份淡泊,少一点私欲,培养健康的爱好,在秋高气爽、阳光灿烂的时候,或赏菊、或登高而歌,就能让心情收获喜悦,达到养生的目的。(吴云霞)

