

秋天燥邪当令 白色食品 正适宜

阅读提示

燥邪是秋季的主气,中医认为,肺与秋气相应,燥为秋季之主气。秋季燥气当令,燥邪外盛,最易伤肺。而肺主皮毛,肺脏和皮肤毛发在患病时经常不约而同,互相牵扯。体表的皮毛受寒邪侵袭,就会影响肺气宣发肃降,导致咳嗽、咯痰;同样,肺气亏虚也会导致皮毛抵抗外邪的能力下降,表现为自汗、害怕风寒、易患感冒等。



医师名片

许维丹,医学硕士,副主任中医师,副教授。曾任丽水市中西医结合学会理事,丽水市药学会理事。毕业于浙江中医药大学中医学,2006年获得浙江大学医学硕士,先后在浙江省中医院、浙江大学附属第二医院、浙江省肿瘤医院进修学习。从事中医临床、教学及科研20年,曾主持参与卫生部、浙江省中医药科研等8个基金项目,曾获浙江省中医药科学技术三等奖,在省级及以上杂志上发表论文十余篇,擅长治疗中医内妇儿科常见病及疑难杂症。



□ 记者 丁罡

从上周开始,丽水进入白露节气。正所谓“露从今夜白,夜自此日凉”,显然,白露是天气由热转凉的标志,一年中的夏季和秋季,就在白露这儿换岗。白露秋风夜,一夜凉一夜,此时阳气逐渐收敛,阴气开始盛行,于是,燥邪便开始猖狂了。

燥邪是秋季的主气,中医认为,肺与秋气相应,燥为秋季之主气。秋季燥气当令,燥邪外盛,最易伤肺。而肺主皮毛,肺脏和皮肤毛发在患病时经常不约而同,互相牵扯。体表的皮毛受寒邪侵袭,就会影响肺气宣发肃降,导致咳嗽、咯痰;同样,肺气亏虚也会导致皮毛抵抗外邪的能力下降,表现为自汗、害怕风寒、易患感冒等。

有些朋友脸色苍白干燥,或萎黄憔悴没有光泽,或色素沉着、早生皱纹等,就是由肺气虚、津液不能滋润充养肌肤导致的。如果人的肺气足,皮肤就滋润光滑、有弹性。

那么,该如何应对秋燥,调理肺脏呢?晚报请到了生生堂国医馆的许维丹医师,让她教大家顺应时令做好秋季的养生保健。

许医师告诉记者,《黄帝内经之素问·阴阳应象大论》说:燥胜则干。由此表明了燥性干涩,易伤津液,尤其是肺部,这个时候也是肺炎的高发期。在中医理论上,肺为娇脏,喜清润而恶燥,喜清爽而恶烟。肺主气,司呼吸,直接与自然界大气相通,且外合皮毛,开窍于鼻,燥邪

多从口鼻而入,故最易损伤肺津,而且肺为娇脏,最易伤肺。在医学上称:秋燥伤肺,常易引起以咳嗽为主的症状,称为秋燥咳嗽症。《黄帝内经》上介绍燥者濡之,意思是对于燥邪的病证应该以温润调养相对应。

在《证治汇补》上记载有:治燥须先清热,清热须先养血,养血须先滋阴。宜甘寒之品,滋润荣卫,甘能生血,寒能胜热,阴得滋而火杀,液得润而燥除。总结一句话是,滋阴补阳,阴阳调和一致才是对付燥邪的好方法。

为此,许医师建议:1.作息规律,早睡早起。秋季丰收,天气肃杀,温度不低,可秋风燥急,熬夜阴伤的人就容易感受燥邪,百病丛生。预防疾病的关键是养阴,首推睡觉。秋天人体的阳气也随着地面阳气内收,秋乏也就随之出现,应充分利用睡眠来调养身体。2.多喝水,注重食疗。天气较为干燥、少雨,人体会因发生诸如皮肤紧绷、起皮脱屑、毛发枯燥、嘴唇干燥或裂口、大便秘结等秋燥现象,而多喝水、多喝粥正是预防秋燥的好方法。建议秋季每日要比春季多喝水500毫升以上。

还有就是在吃上花功夫,治燥两大原则为凉与润,根据为药食同源养生的法则,平时可适当多吃滋阴润燥的食物,如百合、山药、梨、银耳、蜂蜜等白色食品,都有不错的效果。

在我国民间一直流传着“食生梨清六腑之热,食熟梨滋五脏之阴”的说法,雪梨有清心润肺、利大小肠、止咳消痰、清喉降火、除烦解渴、润燥消风等功效。

许医师还给大家推荐了两款润肺的食谱:

莲子百合汤

用料:百合、莲子、银耳、枸杞、冰糖

做法:

- 1.百合、莲子加热水,浸泡约半个小时,然后捞出洗净;
- 2.银耳用水浸泡十分钟左右,清洗干净红枣去核洗净,枸杞用水浸泡备用;
- 3.先将百合、莲子、银耳、红枣一起放入锅中,用隔水炖,大火炖煮;
- 4.炖煮约半个小时后,改为小火慢炖3个小时左右,加入枸杞;
- 5.炖煮5分钟左右,加入冰糖,再煮5分钟左右,待冰糖溶化即可食用。(注:糖友食用请勿加冰糖)

功效:莲子百合汤是除秋燥的好帮手,加上枸杞中和银耳的凉性,起到更好的滋润作用。

莲藕木耳排骨汤

用料:莲藕1节、木耳3~5朵、排骨6~7两、大枣5~6颗。

做法:

肋排洗净,凉水入锅,烧开焯2分钟,捞出后入另一只热水汤锅中,同时放入葱姜,小火煲1小时,然后加入木耳和莲藕块,继续炖至筷子可扎透莲藕时调味,再炖20分钟即可。

功效:润燥养阴,健脾和胃。

高油、高糖、高热量的月饼怎么吃更健康?



中秋临近,又到了吃月饼的时候。月饼虽好吃,但高油、高糖、高热量的特征也让人不敢多吃。为此,一些月饼厂家和生产商在“保健”二字上下起了功夫,宣传起了无糖月饼、保健月饼。那么,这些月饼真的如宣传那般健康吗?到底怎么吃月饼才更健康呢?

月饼的成分有哪些?

月饼主要包括两部分:月饼皮和月饼馅。

月饼皮 大多含淀粉,淀粉进入体内转化为葡萄糖。有糖尿病的患者请注意,月饼皮食用过量,血糖也会马上升高。

月饼馅 分咸馅和甜馅:甜馅里含大量糖分。咸馅里含有大量动物脂肪、高盐、高糖。

月饼的热量有多高?

按照摄入的能量折算:1/4个月饼(约30克)≈大半碗米饭。月饼主要原料为面粉、食用油、糖、鸡蛋及各种馅料。从营养成分来看,一块50克的月饼,能量

有200千卡左右,蛋白质5~8克,脂肪10克左右,碳水化合物30克左右,还含有一些矿物质和维生素。当然月饼的营养成分会随着月饼原料的不同而不同。总体来说,月饼的营养特点是能量高、高糖、高脂肪。

无糖月饼真的不含糖吗?

无糖或不含糖 是指固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖不高于0.5克。所谓的“无糖”只是把馅中的蔗糖换成了木糖醇。其实无糖月饼的饼皮,本身是用各种粮食做成的,含大量碳水化合物,所谓的无糖月饼也并非真正的“无糖”,它依旧会使血糖升高。

保健月饼 真的能保健吗?

目前还没有规定月饼中营养物质含量的国家标准,也没有规定营养成分应该达到什么标准后才能成为保健食品。因此其中营养成分的功效也无法界定,当然也不能声称其保健作用。保健月饼或养生月饼中的鲍鱼、鱼翅、燕窝等成分,只是少量添加,所

谓的“保健”也只是噱头而已。

哪些人不宜多吃月饼?

糖尿病患者 这类人群对糖分敏感,大量糖分摄入会引起血糖骤升,诱发心、脑、血管、肾脏等器官的并发症;

肥胖、高血脂、动脉硬化、高血压及冠心病病人 这类人群应尽量少吃或不吃月饼,因为进食大量糖和油脂后,血液中的胆固醇和甘油三酯的含量会升高,血液变得更加黏稠,从而诱发心绞痛、心梗等;

胆囊炎、胆石症、胰腺炎患者:吃月饼会刺激胆汁分泌,易引发胆绞痛或上腹痛;

消化功能不好者:吃月饼会增加胃酸分泌,对溃疡愈合不利,甚至加重病情;

老年人:胃肠功能减弱,过食月饼会引起消化不良、腹泻等症状;

婴幼儿:消化系统发育不健全,难以消化高油高糖的食物。

通讯员 李浚豪