

秋季如何食补养生



四川省南充市蓬安县平头乡三元贯村村民在采收白萝卜。
(资料照片) 新华社发(刘永红 摄)

秋风起,菱角香。浙江湖州市南浔区和孚镇新荻村村民展示采摘的菱角。(资料照片) 新华社记者黄宗治 摄

秋季气候日渐干燥,温度也不断下降。秋季应当如何食补养生?饮食要注意哪些方面?

“秋季气候干燥,人体易出现咽干、口燥、皮肤干燥等症状。”北京中

医药大学东方医院营养科主治医师魏帼说,中医养生讲究顺应自然,秋季养生应以“收”为主,重点在于养肺润燥、调理脾胃,适当增加一些清润性质和入肺经的食物可以帮助预防

“秋燥”,养护肺脏。例如,可多食用白萝卜、大部分绿色蔬菜、水果以及菱角、薏苡仁等具有凉润特性的食物。具体如何选用,需要根据个人体质及外界气候的寒热情况而定。

专家表示,在使用食补的方法进行秋季养生之前,还需要调理脾胃。只有脾胃的运化功能正常,才能保证吃进去的食物能更好地被消化吸收。

如何兼顾调理脾胃和预防秋燥?魏帼表示,不能只关注吃什么,还要关注怎么吃。首先,要少量多次进食。利用口腔牙齿的咀嚼功能,细嚼慢咽,能够减轻胃肠的消化负担。

其次,要选择合理的烹调方式,最大限度保留食物中的营养成分。大多数食物经过蒸煮后,会更容易被人体吸收。急火快炒蔬菜可能更符合大部分人群的饮食习惯,牙口不好或者脾胃功能较弱的人群,可以将蔬菜切碎一些,更有利于消化吸收。

秋季食补应根据个人体质和需求,合理调整饮食结构,以达到养生保健的目的。在享受美食的同时,也要注意保持饮食的平衡和多样性,让身体在这个季节里得到充分的滋养和调养。

杨彦帆 韩炎瑾
人民网(来源:人民日报)

秋冬转换之际,如何守护健康



10月23日,河北省唐山市丰润区小张各庄镇南坨村农民在田间收获生姜。
新华社发(朱大勇 摄)



在青海省德令哈市,采摘工人采摘成熟枸杞。
新华社发(潘彬彬 摄)

10月23日是二十四节气中的霜降。国家卫生健康委邀请专家介绍“时令节气与健康”有关情况。

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋说,霜降是秋冬气候的转折点,也是阳气由收到藏的过渡期。秋冬季也是呼吸道传染性疾病的季节,要注意防寒保暖,加强体育锻炼,增强体质。

中国中医科学院西苑医院主任医师张晋说,民间素有“补冬不如补霜降”的说法。霜降时节,秋燥加了寒凉,此时要注意保暖,不宜再“秋

冻”。在作息上,要早睡早起。在饮食上,要避免吃生冷的食物,尤其是凉拌菜。可以多吃一些润燥、温润的食物。例如,用梨、萝卜、陈皮和生姜一起煮水,可以温润和胃,润肺化痰。又如,用乌鸡加上党参、山药、枸杞煮汤,可以补肺补气、调理脾胃。

北京儿童医院主任医师王荃说,秋冬季节是儿童呼吸道感染性疾病的高发季节,支气管炎发病率也会上升。如果孩子得了支气管炎,多数情况下会发烧,以中高热

为主,并伴有频繁咳嗽。一般情况下,病初主要是干咳,之后可能会有痰,还会出现呼吸急促,严重时还会出现精神差、口周青紫、喘憋、呼吸费力等情况。3个月以下的小婴儿,支气管炎症状比较不典型,常常不发烧或者只是低热,没有明显的咳嗽症状,只是呼吸急促费力,还可能有嗜睡、烦躁、吃奶不好、吐奶、呛奶等表现。如果孩子得了支气管炎,建议及时就医,尤其是早产儿和有基础病的孩子。居家护理一定要遵从医嘱服药,不要自行随意给孩

子停药,或者随意增减药物剂量。不建议常规给孩子吃镇咳药物,但是如果咳嗽非常频繁,可以在医生的指导下吃;还可以通过做雾化、拍背等方法把痰液排出。

秋冬季节,多种传染病高发,一些地方诺如病毒感染增多。北京市疾病预防控制中心研究员张代涛说,诺如病毒感染是一种自限性疾病,感染病毒以后,通常以腹泻、腹痛、呕吐、恶心等症状为主。一般来说,普通人群感染诺如病毒,病情比较轻,2—3天后就会好转,但体质较弱的人群容易出现较重的症状。诺如病毒主要通过摄入被污染的食品或者水等途径进行传播,个人与家庭预防感染需要注意以下几点:保持良好的手卫生,饭前、便后、加工食物前应当用肥皂和流水正确规范洗手;注意个人饮食卫生,喝开水、吃熟食,蔬菜瓜果要彻底洗净;患病以后,患者要居家隔离休息,至少休息到症状完全消失后3天,尽量不要与其他家庭成员近距离接触;做好居家环境的清洁消毒,定期开窗通风;保持健康的生活方式,做到规律作息、合理膳食、适量运动,增强身体对病毒的抵抗力。学校、幼儿园等人员密集的场所,要做好居室的日常规范消毒和通风,加强对人员健康监测,确保感染人员不带病上班上岗。

白剑峰
人民网(来源:人民日报)