

健康大讲堂(十)

秋季养生要润燥养阴

专刊记者 岳惠惠

立秋过去很多天了,虽然秋老虎呈现出猛烈的攻势,但是很多人已经明显感觉到干燥气息了。秋季容易干燥,早晚易凉,秋季养生也该开始行动了。为此,8月21日,记者采访了烟台山医院中医科副主任医师姚继红。

专家档案



姚继红 烟台山医院、烟台中法友谊医院中医科副主任医师,山东省中西医结合学会心血管病分会委员,山东省医师协会中西医结合医师分会委员,烟台市中中西医结合学会肾病分会委员。硕士,擅长利用中医中药治疗心血管疾病、肾病、内分泌疾病、妇科疾病与肿瘤的治疗。

润燥从润肺止咳说起

姚继红在采访中说,秋季阴气生长,保养体内阴气非常重要,养阴的关键在于防燥。一到秋季,前来就诊的患者中有很多都是干咳症状,可能因为今年雨季比较长,人们感觉不是很明显,不过有些人还是已经能感觉到唇舌干燥的情况了。这就是因为秋燥引起的。秋季干咳也叫秋咳,老人和孩子更容易干咳,此时患有慢性气管疾病,如慢性支气管炎的患者更应该注意。所以秋季养生首先说的就是要润燥。说起润燥就要说肺。润燥以润肺为主,肺是人体重要的呼吸器官,它喜润恶燥,秋季气候干燥,很容易伤及肺阴,所以才使人容易患鼻干喉痛,咳嗽胸痛等呼吸疾病,所以在饮食上应该注意养肺。

在秋季饮食上,要多补充水分,适宜清淡为主,少吃煎炒油腻的食物,多食用新鲜蔬菜水果,蔬菜可以选择大白菜、菠菜、黄瓜等;肉类可食用鸭肉、兔肉等;另外可以多吃些萝卜、莲藕、梨、蜂蜜等润肺生津、养阴清燥的食物;体质、脾胃虚弱的老年人、孩子和慢性呼吸疾病患者,可以粥食为主,如百合莲子粥、黑芝麻粥等。

秋季温差大养胃忌贪凉

秋季,人们的食欲会有所增加,而且秋季是收获的季节,大量瓜果上市,有些人可能会因为暴食暴饮加重胃肠负担,导致肠胃功能紊乱;另外,秋天昼夜

温差大,早晚温度低,只要一不注意,很容易会导致腹部着凉,发生腹泻的情况。而且一些本身就患有胃病的人此时不注意可能会加重病情。

在养胃方面,一是要注意保暖。特别是患有慢性胃炎、肠炎的人,要多注意胃部保暖,及时添加衣服,夜晚睡觉时应该加盖被褥,以防腹部着凉而引发胃痛或拉肚子。虽然有秋冻的说法,但很多人还是应该注意局部的保暖。二是注意饮食要合理。秋季饮食最好以温、淡、素、鲜为宜,特别是患有胃病的人,更应该做到定时定量,少食多餐。三是心态平静。保持心态的平静要避免紧张、焦虑、烦躁等不良情绪的刺激。胃不好的人还要注意不要过度疲劳,避免由于过度疲劳而影响了胃病的康复。三是适量的运动。定时的进行适度的运动锻炼,如散步、爬山等,能提高身体抗病的能力,减少疾病的发生,对全身都非常有好处。另外,还要特别注意饮食的清洁卫生。秋季水果多,在食用之前一定要清洗干净。秋季还应做到早睡早起,注意添加衣物,防止因受凉而伤及肺部。

润燥养阴护脾胃有方法

姚继红说,其实对于秋季养生,还是有很多好的食补方的,比如各具功效的养生粥。秋天常吃的粥一般都有山楂糯米粥、鸭梨糯米粥、白萝卜糯米粥、杏仁糯米粥、柿饼糯米粥等,都可以



在家自己动手做。还有,润燥养阴 可以做百合银耳羹和沙参麦冬汤。百合银耳羹配料主要有百合、银耳、枸杞子、莲子,还可以加入少量的冰糖。沙参麦冬汤主要配料有沙参、麦冬、玉竹、生地等,都是养阴的方子。

另外,秋季有些脾胃功能比较差,不爱吃饭的人,可以适当吃一些薏米、大枣、山药粥等等健脾除湿的食物。而腹泻也可以定时喝点生姜汤,也能起到很好的除寒、温胃、健脾的作用。

秋季饮食,还应多摄入五谷杂粮。五谷杂粮是人体补充能量必需的基础饮食,尤其是秋季干燥气候对人体造成的影响,更需要这些五谷杂粮来增强身体机能,达到抗秋燥和养生保健的目的。建议可多吃一些花生、红薯、芝麻等。花生有养胃醒脾、清肠润燥的作用;红薯是低热量、低脂肪的食品,在秋季食用能够起到减肥的作用;而芝麻对皮肤粗糙、干燥也有很大的改善作用。除了以上几种杂粮以外,秋季还适宜多食用白米、小米、糯米、玉米、黑豆等杂粮。

家有妙招 日常小动作 一天不疲劳



梳头

梳头可以刺激头部的穴位,起到疏通经络,调节神经功能,增强分泌活动,改善血液循环,促进新陈代谢的作用。

经常梳头,可使人的面容红润,精神焕发。此外,梳头还是治疗失眠、眩晕、心悸、中风后遗症和青少年白发的辅助手段。平时每天可梳头3-5次,每次不少于3-5分钟,晚上睡前最好梳头一次。

伸懒腰

伸懒腰可引起全身大部分肌肉的收缩,使淤积的血液被“赶”回心脏,从而大大增加血流量,改善血液循环。

所以,常伸懒腰在促进人体肌肉收缩和舒张,增进肌肉本身血液流动的同时,还可带走肌肉中的代谢产物,起到消除疲劳的作用,使人感到全身舒展,精神爽快。

踮脚尖

在平时的工作生活中,尤其是在久坐或久站后下肢酸胀、乏力时,可采用踮脚尖的方法健身。

人在踮脚时,由于双侧小腿后部肌肉的收缩挤压,可促进下肢血液的回流,加速血液循环,从而缓解下肢酸胀及防止下肢静脉曲张和皮肤色素沉着。具体做法:双足并拢着地,用力踮起脚跟,保持2~3秒,可重复多次。

深呼吸

深呼吸可以促进人的肺部排出浊气,增加肺活量和血液中的含氧量,加快血液循环。

转目

双目从左向右转14次,再从右向左转14次,然后紧闭片刻,再迅速睁开眼睛。常年坚持,可使眼睛运转灵活,去内障外翳,兼能矫正近视、远视。

叩齿

每日三餐前保持全身放松,口唇轻闭,然后上下齿有节律地轻轻叩击。每次叩4-8下,可使牙齿坚固,并能预防牙病的发生。

搓足心

每天晚上洗脚后,上床之前搓足心20分钟,对健足强身十分有益。这是因为,搓足底涌泉穴有改善体质、提高机体免疫力的功能。

健康盘点

世界各国的15种健康食品

英国营养学权威朱利亚特·凯洛在全球15个国家搜罗了不同的健康食品,大都是当地人的主要食物之一。这些食物我们日常生活中也能遇上,不一定要越洋过海才能吃到,当中如香蕉、蓝莓及西红柿等蔬果,大家都知道对身体有益,但其他如红辣椒和咖喱粉等,其实也有好处。

世界15大健康食品:

蓝莓(加拿大):有抗氧化物质 polyphenols,可以对付形成

皱纹的分子。

红酒与大蒜(法国):大蒜已证明可降低胆固醇,而红酒则有抗氧化黄酮。

牛油果与红辣椒(墨西哥):牛油果含丰富镁和维生素E,红辣椒可加强新陈代谢。

燕麦(英国):提高脑部的血清素(serotonin),令心情愉快抗抑郁。

三文鱼、鲭和沙丁鱼(挪威):含丰富蛋白,有助身体增加骨胶原,令皮肤滑而有弹性。

意大利粉(意大利):其实是减肥食物,因为血糖指数低,能稳定血糖水平。

橄榄油(希腊):含大量“单不饱和脂肪”,可降低患心脏病机会。

米(中国):米有大量增加脑部功能的维生素B。

猕猴桃(新西兰):含丰富维生素C,每日一个就能摄取足够的维生素C。

香料(印度):咖喱里的姜黄有抗氧化物质,研究显示可对抗日白血等癌症。



西红柿(西班牙):含可制造维生素A的丰富胡萝卜素,及含有助抗癌的茄红素。

鹰嘴豆(埃及):含可溶纤维、钙质、铁质及可缓和经前症状的镁。

大豆(日本):可减少患心脏病机会,降低胆固醇水平及有助抗癌。

香蕉(加勒比海):含色氨酸,可在体内转化为一种有助镇定和安眠的物质。

花生(泰国):有助减少脂肪及提供维生素和矿物质。

心灵园主:王伟凯 心灵园医师:国家二级心理咨询师 王春福



心灵花园

在上期心灵花园栏目中王春福老师在对偷窃行为的心理干预中,着重谈了智慧的爱对矫正孩子的偷窃行为的神奇作用,也是从解决问题的“道”的层面,采取的心理干预,下面着重从“术”的层面,谈谈偷窃行为的心理干预。

善用惩罚

惩罚孩子是为了孩子更好地成长。善用惩罚的人,一定知道惩罚与表扬相结合,例如,在问题中发现闪光点,该肯定肯定,该批评批评。

惩罚与指导相结合。例如,在因为孩子偷窃打孩子的时候,应该告诉孩子通过正当方式得到钱或物以及偷窃的后果。

惩罚与规则相结合。例如,

孩子经常偷钱怎么办?(下)

惩罚是为了帮助孩子建立法律意识、道德意识、规则意识,给孩子一个清晰的法律、规则、道德底线,不是为了“出气”、“解恨”。

不要抓住错误不放。例如,发现孩子偷了几次钱,今后就像看贼一样看孩子,防贼一样防着孩子,后果可能不堪设想。

惩罚不要伤及孩子自尊。例如,不要辱骂、殴打。惩罚要考虑孩子的承受能力,包括肉体的、精神的,严重的惩罚只能增加孩子的敌对心理,不能解决任何问题,甚至还可能使孩子的问题行为变本加厉。

小心不当强化。如果单纯就行为层面来看,偷窃行为能否重复出现,通常取决于该行

为能否“尝到甜头”,例如,如果偷拿可以得到没有的东西,就可以引起父母的关注等等,就可以预期这个行为可能重复出现。孩子偷窃的原因是很复杂的,只有对“症”下药,才有可能解决问题。例如,为了受到父母关注而偷窃的孩子,在不偷窃时,假如也能受到父母正常关注,孩子就不一定会再偷窃。所以,上面父母的行为,是典型的不当强化,不仅不会终止孩子的偷窃行为,还会让孩子的偷窃行为越来越厉害。

教育孩子正当达到目的。

例如,需要钱可以和妈妈要,反正“家里也不缺钱花”。就算是“缺钱花”,该花的钱,家里也会想办法的。有问题行为的

孩子,通常已经不相信自己可以通过正当的手段得到钱或物,这时候就需要家长有意识强化孩子这方面的行为,例如,只要孩子有正当理由,就满足孩子的要求,让孩子慢慢看到自己有能力通过正当方式达到目的。

通过改变家庭环境来改变孩子。例如,孩子之所以偷钱,就是因为妈妈不关心自己,家长主动多陪陪孩子,多关心关心孩子,孩子自然就不会再偷了。再如,孩子偷钱,是因为妈妈一向无视孩子的要求,包括合理要求,那妈妈以后适当注意尊重孩子的感受,尊重孩子的合理需求,不再那么主观,孩子可能就不会偷了。



心灵园医师档案:

王春福,国家二级心理咨询师,拥有国家职业心理咨询师培训师资格,是中国“百名心理咨询师”之一。2003年创办烟台三阳心理咨询有限责任公司,其为执行董事、法人代表,撰写《意识的物质性初探》获得了山东省科协科技成果二等奖。在2009年9月,获得全国首届优秀心理学工作者称号。

王春福老师咨询热线: 13455519982, 6219260
栏目互动邮箱: qlwblxzk@126.com

