



秋天养肺 要“温润静”

入秋之后，天气依然很热，许多人仍保持着夏天吹空调、吃冷饮的生活饮食习惯，即所谓的“秋行夏令”。气温虽然不变，但节气已转换，秋风起，早晚温差逐渐加大，天地阳气渐收，稍不注意就会受到外邪的攻击。

中医认为：“肺为清虚之体而居高位，为五脏六腑之盖，开窍于鼻，外合皮毛，外感六淫之邪自口鼻皮毛而入，多先犯肺，肺叶娇嫩，不耐寒热，易被邪侵而发病。”也就是说，肺为娇脏，忌寒热忌燥忌悲，所以秋季养肺要做到“温”“润”“静”。

□ 据《生命时报》

穿衣“温”

肺为华盖，与喉咙鼻子相连，对于身体的健康至关重要。秋季温差变化大，呼吸不畅、鼻塞感冒等症状比较常见。入秋后，鼻腔黏膜对早晚的冷空气刺激感到不适，容易伤风、感冒、流鼻涕。因此，早晚要适当添衣，还可以多按摩鼻子，既调养肺气，还能预防鼻塞流涕。

情志与运动“静”

秋在五脏对应肺，肺在志为悲，所以秋季要尽量内心平静，神志安宁，情绪舒畅，切忌悲忧伤感，即使遇到不开心的事情，也应主动自我调节，防止损伤肺气。“静”不代表不运动，而是说运动不宜激烈，可选择轻松平缓的有氧项目，如散步、慢跑、打太极拳等，防止出汗过多，阳气耗损。

饮食“润”

1.补肺防燥。入秋以后气候干燥，“燥则润之”，建议多吃养阴润肺防燥的食物，如莲子、百合、银耳、南瓜、枇杷。脾胃功能虚弱、容易消化不良的人，可以吃茯苓、芡实、山药、小米、白扁豆，口干舌燥者可以加麦冬、石斛、太子参等。推荐两个食疗方。一是增液汤：取玄参15克、麦冬12克、生地12克，一起煎水，出现口干口渴、复发性口腔溃疡、习惯性便秘、慢性咽炎等情况可以服用。二是银耳百合羹：银耳、百合性味平和，二者一起煮羹饮用，可以补气养阴、润肺止咳、宁心安神，适合容易上火、虚不受补的人群。

2.少辛多酸。根据《素问·脏气法时论》：“肺主秋，肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泄之。”可见食酸收敛肺气，食辛发散泻肺，秋天宜收不宜散，建议大家尽量少吃生姜、辣椒等辛味之品，适当食酸味果蔬，如番茄、乌梅、葡萄，以助养肺。



养生

秋季进补，试试清淡“素三宝”

“夏损益，秋进补”，秋天是最适合进补的季节，吃腻了大鱼大肉，不妨来试试“素三宝”吧。

莴笋：莴笋肉质细嫩、清香宜人，无论是炖汤、炒菜还是煮火锅，都很好吃。很多人会丢弃莴笋叶不吃，其实莴笋叶中的胡萝卜素和维生素B1、B2、C等高出莴笋好几倍，多吃莴笋叶还能平咳舒气，适合秋天爱咳嗽的人。

菜花：菜花又名花椰菜，含有丰富的维生素A和维生素C，它质地细嫩，味甘鲜美，易于消化吸收，适宜于中老年人、小孩和脾胃虚弱、消化不良的人。它具有解毒、清血管、润肺降燥、养肺补肝的功效，还能预防呼吸道感染疾病。

秋葵：秋葵有“蔬菜之王”美称，脆嫩多汁，滑润不腻，香味独特。它含有果胶、多糖等营养物质，具有养胃补肝、减肥补钙的功效；还能降血糖、滋补肾脏，有效缓解秋乏，让你整天都活力满满。据研究，秋葵富含黄酮、维C和胡萝卜素，能调节内分泌、抗衰老，还具有美容养颜功效。

□ 据《中国妇女报》

美食

豉汁头菜蒸排骨



头菜因为有独特的咸香，顺德人甚至视之为鲍鱼，跟豉汁结合可以产生诱人的味道。

材料：排骨400g，头菜50g，豆豉10颗，蒜20g，生抽、糖、盐、花生油少许。

做法：头菜冲洗干净，切粗丝备用。排骨切段后用清水冲洗5分钟，豆豉和蒜头捣碎，把头菜、豆豉、蒜头、生抽、糖、盐与排骨拌匀，上碟大火蒸15分钟即成。

□ 据《广州日报》

提醒

睡到半夜口干舌燥 或是疾病信号

很多人经常半夜醒来，感觉口干舌燥，呼吸时觉得嘴巴里有一团火，不得不起床饮水，严重影响睡眠持续时间和质量。睡觉时口干舌燥，既可以是生理、生活因素所致，也可能是某些疾病造成的。

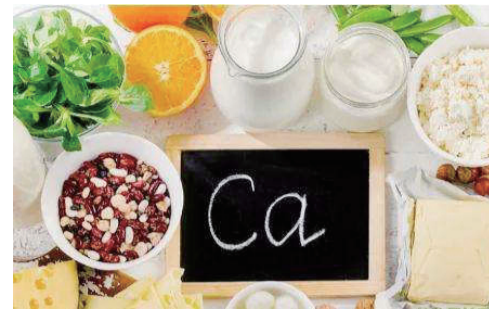
如果睡觉的环境干燥，或睡前吃了过咸的东西，或过量饮酒，白天补水不足，可能出现睡到半夜口干舌燥的现象。换个适宜的环境，睡前适量喝白开水，可解除口干舌燥。

如果没有明显的诱因，应到医院口腔科、神经内科、呼吸科等就诊查因。睡到半夜口干舌燥，常见于各种鼻腔疾病、胃肠道疾病、糖尿病、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、干燥综合征、各种感染等。一旦明确睡到半夜口干舌燥是由疾病所致，应尽快给予处理，以免耽误病情。（北京朝阳医院神经内科主任 周立春）

□ 据《快乐老年报》

提醒

中老年人缺钙怎么补



人的一生中，对钙的需求是贯穿始终的，钙是日常生理需要。30岁后，钙流失无法逆转。随着年龄增长，及时有效地补充钙和骨胶原等物质，即使骨密度缓慢下降，一般也不会出现骨质疏松的临床症状。老人补钙方法主要有以下几方面。

食物补钙 补充奶制品、豆制品、虾皮、芝麻、新鲜蔬菜等多种营养，可有效提高钙的利用。每天喝两袋鲜奶（含钙量约400mg）才能达到最低日需量。老年人钙日需量要大于1000mg，如果食物中含钙量不足，就需要从药物中补充了。

药物补钙 无论是无机钙（碳酸钙、磷酸钙等）还是有机钙，充足钙量的摄入对老年人尤其重要，同时每天需半小时户外日光照射，产生足够的活性维生素D3促进钙吸收。

药物可辅助钙吸收 这样的药物有几种。1.双磷酸盐药物，与钙和维生素D同补，钙磷合适比例，促进钙吸收。2.降钙素是甲状腺分泌，将血中钙降低，使其进入骨骼补充钙的不足。3.50岁以后女性雌激素下降，可采用雌激素替代疗法，但不是常规疗法，除非女性因子宫和卵巢问题早期切除，可用这种方法。4.如果有胃炎肠炎，需要用药改善胃肠炎促进钙吸收。5.适量的活性维生素D3的摄入，也大大提高了钙的摄入效率。

运动补钙 力学作用在骨骼对钙的吸收方面作用巨大，如重力作用、行走、肌肉力量训练等。当不喜欢运动的老人卧床休息或久坐沙发时，肌肉放松时，钙摄入难以进行。太空中的宇航员缺乏重力对骨骼的刺激，非常好的身体都会发生骨质疏松。所以老年人一定要在体力允许的情况下，增加户外活动和行走，让骨骼对抗重力。如果有骨关节炎不能行走，或瘫痪在床，则可用拉力器训练，进行四肢非负重运动或肢体对抗训练等。

□ 据《北京晚报》

新说

“贴秋膘”小心招来慢病

秋天一到，很多人开始忙着给自己“贴秋膘”，大鱼大肉、山珍海味接连进补。但是，如此“贴膘”可能会给健康带来一定的风险。

很多人吃得很多，大鱼大肉随便吃，体重也不增长，但体检时竟发现患有脂肪肝、血脂高等慢性病。当我们摄入的能量超出身体需求，多余的能量就会以脂肪的形式储存起来。这些脂肪往往堆积在人体中部，有的表现为大腹便便，有的则是“隐性肥胖”，肚子不大，人看上去也不胖，但内脏脂肪面积很大。这些内脏脂肪会引发Ⅱ型糖尿病、脂肪肝、心血管疾病、高血压、脂肪代谢异常、呼吸困难、不孕不育、癌症、动脉炎症、抑郁、便秘等疾病。

造成内脏脂肪超标的原因主要是饮食不均衡和身体活动不足，即摄入量大于消耗量。现代人生活节奏快，吃多动少。日复一日，年复一年，这些不健康的生活方式会让慢性病早发、多发。

养成良好的生活方式至关重要，各种借口“贴膘”的行为咱真得悠着点，也千万别又走向另一个极端——节食。健康需要认真管理，既要享受美食，也要保持运动，不要随便找个理由就“贴膘”。当然，我们也不提倡老来瘦的纤瘦，将体重保持在正常范围，是最基本的健康标志。

（北京小汤山医院健康教育部主任 赵润栓）

□ 据《快乐老年报》