

立秋后别急着“换季”调养 这些养生小技巧要记牢哦



立秋是自然气候中寒热转换的时间节点,但此时的气候依然炎热多雨,继续保持夏季的特点。“立秋”之后,三伏天还没到尽头,暑气尚未消失,专家提醒,防暑和除湿仍是养生保健的主题,同时要注意养护脾胃。



贴秋膘尚早,蜂蜜水先喝起来

立秋后,早晚要凉快不少,白天还是很闷热。有人准备贴秋膘。其实,经过整个炎夏,人的胃口还没有彻底恢复,此时急着贴秋膘,肯定是不合适的。为贴秋膘大吃大喝,更不是养生,而是伤身。立秋后,喝蜂蜜水有润肺祛燥的效果。

叮嘱家人关注血压变化

每年八月底九月初,随着早晚天气慢慢转凉,病房里的病人往往会增多。立秋后,应及时关注亲人的血压。特别提醒一点,立秋后肠胃疾病多发,心脑血管患者一定要保护好肠胃,少吃生冷瓜果,剩饭剩菜最好别吃。一旦发生腹泻,就会导致身体水分流失,血压黏稠流动缓慢,容易引发心脑血管病。

瓜果诱人,切记管住嘴

立秋后,各种水果纷纷上市,葡萄、石榴、苹果、梨等水果都挺好,富含维生素C、β胡萝卜素等,但一定要注意控制好摄入量,像苹果、梨等,每天吃一个就够了。例如深紫色的葡萄,它富含花青素,具有抗氧化作用,能抗衰老,对眼睛和心



脑血管都有好处。建议带皮吃,因为果皮中的花青素含量更高。葡萄籽也是可以吃的,但肠胃不好的人最好少吃。

调养仍以祛暑湿为主

立秋后,白天比夏天更加燥热,因此,防暑祛湿要继续。专家建议吃点清补祛湿的食物。

百合大枣粥:取山药若干,百合40克左右,大枣15枚、薏仁30克及大米适量。将以上原料洗净煮粥,每日喝两次。此粥能补脾和胃。

沙参百合鸭汤:取北沙参30克,百合30克,肥鸭肉150克,精盐、味精各适量。将鸭肉切成小块,与百合、沙参同人砂锅,加水适量,文火慢炖,待鸭肉熟后调味,饮汤食肉。此汤能滋阴清热、润肺止咳。

“秋燥”伤人,这些食物要少吃!

“处暑”过后,逐渐进入到气象意义上的秋天。在此时节,人的皮肤容易变得紧绷,甚至起皮脱屑,嘴唇干燥,嗓子发干,民间称之为“秋燥”。要当心“秋燥”伤人,在增强身体锻炼的同时,应注意饮食调理,少吃或不吃生冷辛辣的食物。

少量多次喝足水

秋天湿度降低,皮肤、嘴唇和咽喉表皮细胞更易丢失水分,因此往往出现鼻燥咽干,口唇皴裂、口渴少津等秋燥症状。喝水是最直接的补水方法。不要等到口干舌燥的时候再大量喝水,要少量多次饮用。

多喝粥、汤防燥

秋季,正是养生滋补的好时机,喝粥也许是最佳方式之一。早晨多吃些粥,既可健脾养胃,又可带来一日清爽。

海带、山药、藕、白萝卜、冬瓜加排骨炖汤或鱼汤都能滋补身体,除此之外,绿

豆汤、薏仁汤等粮食汤也是不错的选择。

橙色蔬果缓解干燥

不少蔬果含水量高达90%,也是补水大户。胡萝卜、彩椒、芒果等橙黄色蔬果还富含β胡萝卜素,可以在体内转化为维生素A,有助于维持皮肤、嘴唇和咽喉上皮细胞完整性,从而缓解“秋燥”。

勿盲目“贴秋膘”

民间有“贴秋膘”的习俗。然而,刚入秋,余热仍在,温度也还未完全降下来,不用着急吃大鱼大肉来贴秋膘。如果突然吃得过于油腻、肥厚,会加重脾胃负担,导致消化功能紊乱,出现消化不良、腹胀、腹泻、厌食等症状,盲目“贴秋膘”更容易补出“秋燥”来。

等到气候真正转凉、食欲转佳时,可适当进补。但平时摄入的高脂肪、高蛋白食物较多,体形比较肥胖、营养过剩,胆固

醇、血脂、血糖偏高者不宜“贴秋膘”。

防“秋燥”,这些食物要少吃

秋燥可能会引起便秘、流鼻血、干咳,所以在饮食上要尽量清淡,要忌食或少食辣椒、姜、蒜、烟酒、浓茶、浓咖啡、韭菜、雪菜、虾类等燥热食物。此外,居室也要保持的一定的湿度。

保持充足睡眠

到了凉爽的秋季,人体各系统发生变化,进入生理性的休整阶段。应晚上早睡、中午适度午休,保证充足的睡眠,让身体得到充分的休整。

加强体育锻炼

秋高气爽,气候宜人。因为暑热宅了许久的人们,此时,可以走出户外,加强体育锻炼。爬山、慢跑、散步,可以消耗多余热量排泄多余水分,达到清热除湿目的。此外,让身体活动起来,也能增强体质,提高免疫力。

“贴秋膘”≠多吃肉 秋补正确姿势了解一下

在“三高”已成为常见病的今天,“以肉贴膘”的进补方式已不再适合现代人。那么,正确的“贴秋膘”该是什么姿势呢?

“贴秋膘”≠多吃肉

“贴秋膘”进补不等于只增加肉类、脂肪的摄入,而要结合自身营养状况,吃得健康。如果大鱼大肉等食物吃多了,容易使人患上高血压、高血脂、痛风、脂肪肝等。

“贴”上精气神

由于夏季的酷暑天气,常会导致人们食欲下降,身体消瘦,体质下降,甚至是营养失衡。秋季是由夏季向冬季过渡的一个重要阶段,人们往往需要在寒冬到来之前以调节饮食为主,通过食补或药补,补足精气神。

秋后应当遵循“春夏养阳,秋冬养阴”原则,在调理脾胃的基础上,适当补充水分滋养阴液。食补方面,以补气血为主,可吃一些富含胶原蛋白的食物,至于药补,可多吃润肺健脾清补之品。

“贴秋膘”正确姿势

因人而异

本身消化能力较弱的人,进补反而难受,对于体重偏低的一些人,可以适当“贴秋膘”,吃些营养价值高而且容易消化的食物。

进补不偏

多吃富含膳食纤维的食物,增加各种粗杂粮的进食量。虽然不提倡吃大量肉类食物来补充能量,但在饮食当中,每天最好也能保证适量肉类的摄入,为身体补充优质蛋白质。

注意润“燥”

秋季天气渐渐转凉,变得干燥而多风,人们往往会出现不同程度干燥感,故应多吃些生津养阴、滋润多汁的食品,少吃辛辣、煎炸食品。保证足够的新鲜蔬菜和水果的补充,可以有效帮助人们维持体内代谢的平衡及保持皮肤的湿润。



百合:有助于补肺、润肺、清心安神、消除疲劳。

莲子:能祛暑湿,滋补强身。

山药:男女老幼、体健体弱,都可食用。

白扁豆:煮粥或煎汤服,健脾胃、增食欲。

莲藕:熟藕能健脾开胃,适宜秋天进补。

牛肉、羊肉:秋天食用牛、羊肉可温补气血。

栗子:有健脾养胃、补肾强骨的作用。

红枣:红枣能滋阴润燥、益肺补气。

(本版稿件均据新华社)

信息快递广告 广告热线 028-69959066

合作机构:成都锦环宇文化传播有限公司 地址:成都市红星路二段159号红星国际2号楼1702室 QQ:3329295109 收费标准:55元/行/天(13字1行)

- 孟庭英不慎遗失个体工商户营业执照正本(注册号51062600043090),声明作废。
- 开江县便捷家电维修服务部(92511723MA642G0C07)遗失营业执照正本,声明作废。
- 资阳市雁江区八零壹餐厅营业执照副本遗失,代码:92512002MA62W4Y877 声明作废。
- 青羊区张罗食品经营部营业执照正本(统一社会信用代码92510105MA65VVM314P)遗失作废。
- 中房集团成都房地产开发有限公司开具给成都殊隐酒店管理有限公司的履约保证金收据(金额30996元,编号0043115)遗失,特此声明作废。
- 龙泉驿区龙泉包熟食店营业执照(正副本)注册号510112600164304 遗失作废。
- 成都锐政商务咨询有限公司,公章(编号:5101055181668)、财务章专用章(编号:5101055181669)遗失,声明作废。
- 成都仕平实业有限公司经营部营业执照正本注册号工商分字0691号遗失作废。
- 成都仕平实业有限公司第五经营部营业执照正本注册号:5101062900916,遗失作废。
- 成都仕平实业有限公司第三经营部营业执照正本注册号5101062900020 公章均遗失作废。
- 川AX2710 运输证遗失
- 注销公告
成都市亿家人家纺有限公司(统一社会信用代码:9151010057461145XJ)经公司股东会决议,决定注销公司。请公司相关债权债务于本公告见报之日起45日内到我公司申报债权债务。特此公告!
- 吴廷昌购买国色天乡住宅四期6号地块2栋2003号房(收据编号0009058 金额20000元 日期2013年5月4日)遗失
- 注销公告
成都众业达房地产经纪有限公司(统一社会信用代码91510104MA62L6UJ7N)经股东会决议注销公司,请债权债务入自公告见报之日起45日内向公司清算组申报债权债务。
- 注销公告
成都柏利通科技有限公司(注册号5101092009534)经股东会决议注销公司,请债权债务入自公告见报之日起45日内向公司清算组申报债权债务。
- 杜天津,身份证号650300194105052858,于5·12地震遗失证件,文件,资料以及执业中医师认定申报材料
- 周静鄂简镇鄂花路299号24栋2单元33楼3304号代收收据遗失,特此登报挂失
- 四川省饰家装饰有限公司,信用代码91510124MA61TMMU H7K;经股东大会决定予以注销公司并成立清算组,请公司债权债务入自公告之日起45日内到公司清算组申报债权债务,逾期按相关规定处理
- 郑彩平二代身份证(编号:140524199601064027)于2019年8月25日遗失作废。即日起非本人使用该身份证所产生的任何责任与本人无关。
- 马建萍道路运输许可证(证号:510107011403)遗失
- 双流区蔡姐肥肠粉店公章(编号:5101225080534)遗失作废
- 减资公告
崇州市诚信精典汽车销售服务有限公司经2019年9月5日股东会决议将注册资本由(人民币)500万元减少为50万元,请债权债务人在本公告见报45日内到本公司办理相关手续,逾期将按相关规定处理,特此公告。
- 杨仕全持有蒲江县泰安镇七星村6组《农村土地承包经营权证》编号:050706005 遗失作废
- 徐泽良营业执照正本(注册号5101313504890 核准日期2000年1月28日)遗失作废
- 蒲江县王小汪果业专业合作社营业执照正本(统一社会信用代码93510131MA6CMG7W93 核准日期2017年3月30日)遗失作废
- 大邑县王泗镇君吉化妆品经营部营业执照副本:510129600231926 遗失作废
- 大邑县安仁镇胡不归酒吧营业执照正本:92510129MA66XCKJ9M 遗失作废
- 大邑县晋原镇周燕刚五金经营部营业执照正本:510129600172987 遗失作废
- 注销公告
成都华诚茂业商贸有限公司统一社会信用代码91510182MA61X0GM03 经股东会决议注销公司请相关债权债务入于本公告见报之日起45日内到我公司申报债权债务
- 兹有兰冬梅的成都益捷投资有限公司收据号0011995 金额3150.00元遗失作废
- 四川锦珑商贸有限公司尹干法人章不慎遗失,声明作废
- 成都名典车易汽车服务有限公司公章(编号:5101009365910)遗失,声明作废
- 成都奥川物流有限公司,车辆川Ac9905 道路运输证遗失并注销
- 成华区圣婴洁具直销部个体工商户营业执照(注册号:510108600287033)正副本、国税税务登记证(税号:510230197607027623)正本遗失,声明作废。
- 龙春风于2018年7月14日购买成都如享房地产有限公司北城红街项目房屋,房号:2-1-20-6 此房购房收据(编号:8002595),不慎遗失,声明作废!
- 成都群星工程建设监理咨询有限公司人防空工程建设项目资质证书副本两本(证书编号:川人防建监字第040)号;资质等级:丙级;发证日期:2013年11月8日;资质有效期:2019年10月23日)遗失,声明作废。
- 黄德成《网络预约出租汽车驾驶员证》遗失,特此声明。
- 更正公告
成都启新腾飞贸易中心(普通合伙)2019年6月17日刊登的注销公告,经股东决定。更正为:经合伙人决定。
- 金山御景蓝湾邸鼎柒1-1-1706房屋首付款收据(票号001593,金额151580元)遗失,声明作废。
- 徐稳身份证号510107198405056210于2019年9月2号遗失,即日起非本人使用与本人无关。