

四季青

秋分养生

★ 孙琪年

秋分节气后, 气候往往由凉渐渐转冷, 是胃病多发的时节, 甘温暖胃的南瓜可适当多食; “秋风秋雨愁煞人”, 这个季节还要预防秋季抑郁症的发生。秋分前后还会迎来花好月圆的中秋节, 在品尝月饼的时候切勿忽视养生。

凉意渐浓天渐寒,
暖胃食品常相伴;
重阳登高眺远山,
怡情养神少惆怅。

【疾病疗养】

秋季谨防抑郁症

秋天的景色对人的情绪有双重作用,对于多数人来说,秋季是收获的季节,五谷丰登、五颜六色,可使人愉悦;但会令少数人情绪低落,因为秋季又是一个令人多愁善感的时节,仅从古人留下的不少词句中就可可见一斑,如“秋风扫落叶”“秋风秋雨愁煞人”“秋风萧瑟天气凉,草木摇落露为霜”。宋代养生学家陈直也观察到了这种状况,并认为可通过精神疗法加以治疗,他说:“秋时凄风惨雨,老人动多伤感。若颜色不乐,便须多方诱说,使役其心神,则忘其秋思。”上述描述与现代所说的抑郁症较为相似,对此我们必须予以正视。首先,千万不要忌讳就医,且一定要到正规的精神卫生专科医院(中心)或正规的心理咨询中心就诊,以免耽误病情;其次,要尽可能地使其多参加群体活动,以愉悦情绪、忘却抑郁;再次,家人要给予足够的关心和关爱。

秋燥季节防便秘

便秘是一个症状,可发生在多种疾病的过程中,这里仅指习惯性便秘,即无其他疾病,仅出现排便间隔时间延长(二三天甚至更长时间一次)、大便干结难解。习惯性便秘的确诊需要排除肠道器质性疾病,尤其是肠道肿瘤。便秘可以发生于任何季节,但在以干燥为特征的秋季较为多见。对于便秘不可擅自服用泻下药,如果需要服药也应该在医生指导下服用。科学的饮食调节和多参加体育运动对缓解便秘,有积极的作用;同时,应养成定时排便

的习惯。饮食方面,宜多食富含纤维的粗粮、蔬菜、水果,以及含油脂的籽类食品(如松子、核桃等);忌食过于精细的食品或只吃荤菜而不吃、少吃蔬菜、水果。

【食疗食养】

中秋时节话月饼

月饼是中秋节的“主宾”。百度百科“月饼”词条言其“是久负盛名的中国传统小吃之一,中秋节日食俗。月饼圆又圆,又是合家分吃,象征着团圆和睦”。月饼有广式、京式、苏式、潮式、滇式等不同的口味,但总以甜、油和高热量为特点,上海等地近年流行的鲜肉月饼,只是摒弃了其“甜”,油和高热量依旧。由此,月饼的“养生吃法”值得提倡。

(1)提倡少吃一点 由于月饼具有高糖、高油的特点,所以,一次不宜多吃,以一次吃一般大小的月饼半个为宜。

(2)提倡饮茶吃饼 由于茶有消脂的作用,所以,边饮茶边吃月饼,是一种较理想的搭配;反之,以高能量饮料搭配月饼的选择,就不那么科学了。

(3)提倡“总量控制” 中秋佳节,除了月饼外,芋艿、老鸭等也是江浙一带百姓餐桌上的“常客”,这些食品的能量都不低,故如果同时享用这些食品时,都应该“少予之”,以确保总能量不“超标”。

(4)少吃“无糖月饼” 用于“无糖月饼”中没有的仅仅是食糖,而食材中的其他糖量并非没有,也就是说“无糖月饼”并非无糖,充其量只能算是低糖;而且,由于没有砂糖的月饼往往会影响到口感,故商家一般都会加入食糖的替代品,但这些替代品都无益健康,故“无糖月饼”少吃为宜。

(5)不吃过期月饼 和其他食品一样,月饼也有保质期,食用之前应该仔细辨别是否过

期,一旦过期就应该立即将其丢掉。

【药饵调养】

应用天麻要辨证

天麻属熄风止痉类中药,性平,味甘、辛,归肝经,有平肝熄风、祛风通络的作用,可用于与肝阳上亢有关的各种病症,如眩晕头痛、半身不遂、肢体麻木、抽搐拘挛等。现代研究发现,天麻主要含有天麻素;有抗惊厥、镇痛、抗疲劳、降血压、延缓衰老等药理作用。值得一提的是,由于天麻及其制剂(入天麻片、天麻丸、天麻素注射液等)对于高血压、耳源性头痛、眩晕有一定的治疗作用,故民间不少人将它作为治疗头痛、头晕的“万能药”,并常常自行购买、服用。其实,这种做法是不可取的,天麻作为一种中药,要在中医理论的指导下服用,只有这样方可取效并避免副作用。中医理论认为,天麻的各种作用,源于它的平肝熄风、祛风通络作用,也就是说只有因为肝阳上亢、肝风内动、经络瘀滞引起的病症才有效果。但头痛、头晕可有多种原因引起,并非只有肝阳上亢一种,因此,应用天麻之前需仔细辨证。

相关链接:头痛的辨证

(1)肝阳上亢型 头痛而胀,或抽搐而痛,通常有烘热感、面红目赤、心烦口干。

(2)痰浊上扰型 头痛胀重,或兼目赤,胸闷脘胀、呕心食少、痰多黏白。

(3)痰阻脑络型 头痛反复、经久不愈、痛处固定、痛如针刺。

(4)气血亏虚型 头痛绵绵、两目畏光,午后更甚,神疲乏力、面色不华、心悸寐少。



(5)肝肾阴虚型 头痛眩晕,时轻时重,视物模糊、五心烦热、腰膝酸软、口干。

可见,头痛有虚实不同;及时同样是实证,也有肝阳、痰瘀等不同,天麻只适用于上述第一型,对第三型也可试用,而对其他类型基本不适用。

【运动摄养】

五行掌之三——云法

云法行气脾经,锻炼时面向南方。(1)起式同推法,随吸气左腿上提屈膝,足尖向下,暗示清气从足大趾内侧沿大腿内侧的脾经上升至腹部,同时左手屈肘,掌心向上,四指并拢伸直,拇指张开,虎口撑圆,以肘为轴,从小腹内侧向上,向左划弧,目视左手,至与视线平时吸气尽,掌心向面。(2)随呼气暗示浊气尽出,清气沿脾经下降至足,左掌转向前方,向左、向下划弧,降至小腹又反掌向上,叠于右手下;同时左脚随左手下落。(3)再吸气时换右手、右腿,如此交替做 3~9 次。如不受场地限制,也可前后步行。

陶冶情操钓鱼去

在秋天这个收获的季节,约上三五知己郊外钓鱼是一件非常惬意之事,且老少咸宜。钓

鱼爱好者而言,钓到多少鱼、钓到什么样的鱼是次要的,最为重要的是其休闲养生、陶冶情操的作用。古往今来,无数钓鱼爱好者陶醉于这项活动之中,他们怀着对大自然的热爱,对生活的激情,走向河边、湖畔,享受生机盎然的野外生活情趣,领略赏心悦目的湖光山色。不少文人墨客还留下了许多脍炙人口的不朽之作,如唐代诗人白居易的《垂纶》谓:“临水一长啸,忽思十年初。三登甲乙第,一入承明庐。浮生多变化,外事有盈虚。今来伴江叟,沙头坐钓鱼。”爱好钓鱼的朋友们,拿起钓竿,带上水杯和干粮钓鱼去。



五行掌功法演示
手机扫码观看
(密码: 324565)

康乃馨

中秋时节食板栗

★ 宗毅



中秋时节,板栗上市。板栗,即栗子,又名栗实等,为壳斗科植物板栗的种仁,我国多地有栽培,并以华北、西南及长江流域较为集中。

中医认为,栗子味甘、微咸,性平,归脾、肾经,功能益气健脾、补肾强筋、活血止血,可用于脾虚泄泻、反胃呕吐、腰膝酸软、跌打肿痛、吐衄便血等病证患者的调养与康复,也是普通人群的养生佳品。现代研究发现,栗子含有脂肪、氨基酸,及

铁、镁、磷、铜等微量元素;栗子所含的不饱和脂肪酸对高血压、冠心病、动脉硬化患者具有较好的调养作用。

【食谱举例】

(1)栗子糕:栗子(去壳、皮)捣烂,加水煮烂后加糖使之成膏状,有健脾胃、助消化作用,是中秋时节不错的点心。

(2)栗子烧鸡:栗子 500 克,去壳、皮;带骨鸡肉 500 克,洗净、切块。常法烹饪。有

健脾益气、补虚温中作用,是中秋时节的佐餐佳肴。

(3)栗子鱖筒煲:栗子 500 克,去壳、皮;黄鳝 2 条,剖开、洗净,切成段。常法烹饪,既有营养,又有较好的口感,也是中秋餐桌上颇受食客欢迎的菜品种。

【温馨提示】

- 1.食积停滞、脘腹胀满痞闷者慎食。
- 2.鲜栗子容易变质,吃了会中毒,因此变质的栗子不能食用。