

怎样“秋冻”才符合养生之道?

注意饮食调理,也要注意保暖



图据《扬州晚报》

“九月节,露气寒冷,将凝结也。”市中西医结合医院主任中医师李国臣提醒,寒露见证了天气由凉渐寒的转折,这个时节应注意饮食调理,也要注意保暖。 ■记者 赵清

“秋冻”不能过头,仍要注意保暖

“春捂秋冻,不生杂病”。李国臣表示,让身体保持凉爽,适当接受一些寒气的刺激,不仅可以顺应自然气候和人体阴阳气血的变化,还能增强机体的耐寒能力和防御机能。因此,“秋冻”是符合中医养生之道的。

“白露身不露,寒露脚不露。”李国臣提醒,“秋冻”是一种传统的养生方法,旨在通过适度的寒冷刺激来提高人体的适应能力和免疫力。在进行“秋冻”时,应注意以下几个部位的保暖:

头部:头部是诸阳之会,保护头部可以防止阳气散失,减少感冒等疾病的风险,建议外出时佩戴帽子,特别是在秋风较冷时。

颈部:颈部有丰富的神经和毛细血管,受凉可能导致脑部供血不足,引起头痛、颈椎病等问题。

腹部:腹部有许多重要经脉,受

凉可能引起胃部不适、腹泻,女性还可能出现痛经和月经不调。

关节:关节组织较为脆弱,受凉容易引发关节炎、风湿性疾病。

脚部:脚部离心脏最远,血液循环较差,受凉可能导致全身抵抗力下降,容易引发疾病。足部是人体阳气所达之最末端,足部受寒,寒邪易经侵袭影响人体内在之脏腑而引发感冒、腰痛、腹痛、腹泻等疾患。因此,寒露时节一定要注意脚部保暖。睡前试用中药足浴既可缓解疲劳,又能促进血液循环,还可预防呼吸道感染性疾病的发生。

当然,对于体质虚弱人群,尤其是老人、儿童,不能盲目遵从,应根据个人体质和天气变化适当调整衣物,保持这些部位的温暖。如果有特殊健康状况,如心脑血管疾病、体质虚弱等,应谨慎对待“秋冻”,及时增减衣物,防寒保暖。

养阴润燥,秋季饮食有讲究

饮食调理也是寒露养生的重要环节。李国臣表示,秋季饮食要注意养阴润燥、增加蛋白质摄入、适量补充维生素、减少辛辣食物、避免过食寒凉等。

养阴润燥:由于天气逐渐转凉,空气干燥,人们容易出现肺燥咳嗽等症状。为了养阴润燥,推荐梨、栗子、百合、莲藕、黑木耳、柿子、香菇、腰果、花生、红薯、芝麻等润肺养肺的食物。在食用这些食物时,可以根据个人口味和身体状况选择适合的做法。同时,保持充足的水分摄入,避免过度劳累,也有助于养肺。李国臣介绍,对于一些体质偏寒的人群,可以适量加入姜、桂圆等温补食材,以暖身散寒。秋冬进补,还可以试试膏方。

增加蛋白质摄入:秋季气温逐渐降低,人体需要更多的热量来抵御寒

冷。蛋白质是产生热量的重要来源,因此,应适当增加鱼、肉、蛋、奶等优质蛋白质的摄入,以提高抵抗力。

适量补充维生素:秋季蔬菜、水果种类丰富,应适量补充维生素,有助于增强身体免疫力。特别是维生素C和维生素E,具有抗氧化作用,可预防秋季常见的感冒等疾病。

减少辛辣食物:秋季气候干燥,辛辣食物容易助燥伤阴,导致口干舌燥、便秘等不适。因此,应减少辣椒、花椒、生姜等辛辣食物的摄入。

避免过食寒凉:秋季气温逐渐降低,过食寒凉食物容易损伤脾胃,导致腹痛、腹泻等消化系统疾病。应避免过多食用西瓜、冷饮等寒凉食物,特别是脾胃虚寒的人群。

此外,还应保持良好的生活习惯,适当锻炼,才能更好地度过金秋时节。

入睡困难总是夜醒怎么办?

试试这些饮食小妙招

在快节奏的生活中,优质的睡眠离我们渐行渐远。夜醒悄然成为许多人每晚的“不速之客”,既打搅我们来之不易的美梦,还使得第二天的精神状态大打折扣。记者采访了国药东风总医院呼吸与危重症医学科一病区主任唐友勇,推荐试试这些饮食小妙招。 ■记者 赵清

夜醒的原因有哪些?

唐友勇介绍,容易夜醒有以下几个主要原因。

环境因素:如温湿度不适、蓝光干扰及噪音; **心理因素:**如压力引发焦虑抑郁; **生理变化:**如年龄增长伴随内分泌失调; **不良生活习惯:**饮食不规律与缺乏运动以及特定疾病影响,例如哮喘、甲亢和睡眠呼吸暂停综合征等。

调节睡眠的因素有哪些?

褪黑素:褪黑素是调控睡眠周期的关键激素,能促发睡眠并助眠。往往许多睡眠障碍者无法分泌足够的褪黑素或分泌出现异常,导致昼夜节律失衡,不易入睡或者频繁夜醒。

色氨酸:这是一种人体必需的氨基酸,并和褪黑素密切相关。色氨酸是神经递质5-羟色胺的合成原料,而5-羟色胺可以参与褪黑素的合成,另一方面5-羟色胺也可以抑制中枢神经兴奋,使人安静下来,产生困意。

γ-氨基丁酸:在“睡”和“醒”这个跷跷板上,γ-氨基丁酸起着开关的作用。它可以抑制神经细胞过度兴奋,让亢奋的脑细胞休息,从而达到改善睡眠的作用。

此外,钙、镁等元素可以缓解肌肉紧张,舒展我们的心身;B族维生素,尤其维生素B6,参与体内神经递质(包括5-羟色胺和γ-氨基丁酸)的合成,在神经和精神方面有一定的作用。

简单的饮食调整能缓解夜醒烦恼

饮食与睡眠是相辅相成的。一些食物中蕴含的营养素和植物化学物质,能调节人体的生理机能,帮助改善睡眠质量。唐主任推荐了9个饮食小妙招。

1. 睡前一杯牛奶或加一小勺蜂蜜
牛奶富含色氨酸,还含有能够舒缓神经的肽类物质,睡前适量饮用,有助于放松身心,促进睡眠。如果不

是血糖高的人群,可以加一小勺蜂蜜,效果更佳。

2. 每天一小把坚果

坚果是优质脂肪的良好来源,不仅烹调时加入可以调节饭菜的风味(例如腰果西芹、松子虾仁等),还是健康的下午茶零食、能量补给来源。

3. 樱桃

甜樱桃是褪黑素的天然来源,有助于控制人体内部的生物钟,改善和调节睡眠模式。此外,樱桃属于血糖生成指数低的食物,对血糖高的人群也比较好。

4. 晚上吃一根香蕉

香蕉富含色氨酸、钾、镁元素等,这些营养物质不仅可以帮助褪黑素的合成,还可以缓解紧张和焦虑,从而促进睡眠,因此,香蕉也被称为“睡眠之果”。

5. 每天吃200-300克绿叶蔬菜

绿叶蔬菜富含B族维生素,也是身体矿物质和膳食纤维的良好来源。

6. 餐餐要有全谷物

每天煮粥、蒸饭,加三分之一或二分之一的全谷物(例如小米、燕麦等)。这些食物富含色氨酸、B族维生素和矿物质,可以满足机体需要,并且其中的膳食纤维还可以调节血脂和血糖。

7. 荔枝、南瓜、番茄等

这类食物富含γ-氨基丁酸,对于调控睡眠觉醒开关有着重要作用,因此日常生活中要常吃。

8. 白天煮一壶洋甘菊花草茶

洋甘菊有镇静和抗焦虑的作用,能缩短入睡时间,改善睡眠质量,增强免疫力,促进身体健康。

9. 酸枣仁汤

酸枣仁汤具有养血安神、清热除烦的功效,常用来治疗失眠、心悸、眩晕等。建议在中医指导下服用。

唐友勇提醒,睡眠对健康至关重要,它能恢复体力、增强记忆、调节情绪、促进生长等。因此,保障充足的高质量睡眠是维护人体健康、提升生活质量不可或缺的一环。



图据《武汉晚报》