

寒露过后拒绝“秋乏秋燥秋膘”

寒露之后,天气逐渐变冷,人们的饮食、睡眠、精神都好了起来。不过,“秋乏、秋燥、秋膘”也慢慢袭来。这时一定要力争做到“三拒绝”。

拒绝秋乏。调整好自己的睡眠时间,尽可能保持充足的睡眠。进行适当的体育锻炼,散步、登山等都是不错的选择,运动时要逐渐增加运动量。拒绝秋乏还可以在饮食上进行调整:多吃富含维生素的食物,如胡萝卜、藕、梨、蜂蜜、芝麻、木耳等;多吃含钾的食物。

拒绝秋燥。秋天相对比较干燥,建议洗澡不宜过勤;不宜用碱性肥皂洗澡,而要选用刺激性较小的婴儿护肤品等。拒绝秋燥还要注意补充水分,每天最好喝7到8杯温开水;饮食上宜滋阴润肺、防燥护阴;此外,还要保持好的心情,笑口常开不但能保养肺气,还可以驱除抑郁、消除疲劳、解除胸闷、恢复体力。

拒绝秋膘。过去生活条件不好时,人们往往会“贴秋膘”,为即将到来的冬季储存热量。随着生活水平的提高,很多人不贴秋膘营养都过剩,因此,秋季的饮食要注意营养均衡,本来已经热量过剩的人,建议吃一些低热量的食品,如赤小豆、萝卜、薏米、芹菜等,并有计划地增加活动。秋高气爽,正是外出旅游的大好时节,既可以游山玩水,使心情舒畅又能增加活动量,达到减肥的目的。

秋季运动以有氧运动为主

一提到秋天,人们都会有秋高气爽的感觉,大部分人认为秋季是运动锻炼的最好季节,但是却是忽略了很多的注意事项,不注意的话,会带来一定的负面影响。

心情低落时不锻炼

入秋后,气温变化不定容易给人的心理及生理带来一定影响。专家提醒,情绪低落、萎靡不振时进行健身,轻则加重器官的负担,重则损害机体的功能,所以锻炼时最好在精神饱满的时候进行。

以有氧运动为主

秋季天气慢慢转冷,健身时一定要选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动。

年轻人可有选择一些类似跑步类型的高冲击有氧运动,这样可以消耗更多热量,从而达到健身效果;中年人可以选择低冲击有氧运动,比如说快步走、慢跑或者是爬楼梯等;老年人可以选择散步或者是瑜伽以及太极拳等。

晨跑锻炼不宜路边

秋天在林阴大道上慢跑,呼吸清新的空气有利于人体健康。但是现在在城市中,车水马龙的马路越来越多,秋季气候干燥,灰土容易飞扬起来,使空气受到污染,在马路边跑步,肺活量增加,会吸入更多的灰尘和汽车排出的有害气体。无形中增加了对身体的损害。所以晨跑和锻炼最好选择在公园等安静又干净的地方进行,而不宜在马路边慢跑。

秋天运动选择好时间

各个年龄段的人要根据自己的身体状况来选择活动的时间段。年轻人由于身体对天气的适应能力较强,体质较好,体力恢复快,秋季健身时间可以安排在早晨和下午;中年人适应能力稍差,可以在18点至20点身心比较放松的时间段进行锻炼;老年人健身的时间一般应选在14点至19点,他们身体较差,选择温度最高、有阳光的时间进行健身,更易于活动开,从而避免身体损害。

锻炼后防秋燥

运动后还要多喝水,多吃甘蔗、梨、苹果、乳类、芝麻、新鲜蔬菜等柔润食物,以保持上呼吸道粘膜的正常分泌,防止咽喉肿痛。如运动时出汗过多,可在开水中加少量盐,以维持体内电解质平衡,防止肌肉痉挛,补充时以少量、多次、缓饮为准则。

此外,如进行长跑锻炼,还要饮用适量的糖开水,以防低血糖,出现头晕、出虚汗、四肢乏力等不良生理反应。



豆腐吃不对有四大严重危害



豆腐是人们公认的保健佳品,适量地食用豆腐确实对人体健康大有好处,但是食豆腐并非多多益善,过量也会危害健康。

1、过多食豆腐促使肾功能衰退。人到老年,肾脏排泄废物的能力下降,若大量食用豆腐,会使体内生成的含氮废物增多,加重肾脏的负担,使肾功能进一步衰退,不利于身体健康。

2、过多食豆腐会导致碘缺乏。大豆中含有皂角苷,能预防动脉硬化,促进人体内碘的排泄。长期过量食用豆腐很容易引起碘缺乏,导致碘缺乏病。

3、过多食豆腐促使动脉硬化形成。豆制品中的蛋氨酸,在酶的作用下转化为半胱氨酸。半胱氨酸会损伤动脉管壁内皮细胞,易使胆固醇和甘油三酯沉积于动脉壁上,促使动脉硬化形成。

4、过多食豆腐引起消化不良。豆腐中所含蛋白质,一次食用过多会阻碍人体对铁的吸收,易引起蛋白质消化不良,出现腹胀、腹泻等不适症状。

稿件来源 新华网
责任编辑 袁 慧

晨起『赖床』十分钟

早上醒来不应立即起床。这是因为刚从睡眠中醒来,机体由抑制状态转入兴奋状态,但这个转变也需要一个适应过程。如果立即坐起来和下床直立,是非常危险的,因为脑部的血液突然往下流而导致暂时缺血缺氧,易出现头晕、眼花等不适,还易发生心脑血管意外。

所以,在早晨苏醒后,可以先闭目养神,然后在床上做做“1分钟”保健操,这对预防心脑血管疾病和增强器官功能都有益处。

1、手指梳头1分钟
用双手手指由前额至后脑勺依次梳理,能增强头部的血液循环,预防脑血管疾病等。

2、轻揉耳轮1分钟
用双手手指轻揉左右耳轮至发热为止。耳朵布满穴位,这样做可疏通经络,尤其对耳鸣、目眩、健忘等症有防治之效。

3、转动眼睛1分钟
顺时针和逆时针运转眼球,可锻炼眼肌功能,提神醒目。

4、拇指揉鼻1分钟
用双手拇指上下轻揉鼻部,可预防晨起着凉而引起的鼻塞流涕,并可防治感冒。

5、叩齿卷舌1分钟
轻叩牙齿可促进牙龈血液循环,起到健齿功效。卷舌可增加舌的灵敏度。

6、伸屈四肢1分钟
刚睡醒时,身体的血流缓慢,通过伸屈运动,使血液迅速回流到全身,还能增强四肢大小关节的灵活性。

7、轻摩肚脐1分钟
用双手掌心交替轻摩肚脐,有提神补气之功效。肚脐上下有神阙、关元、气海、丹田、中脘等穴位,尤其是神阙能预防和治疗中风。

8、收腹提肛1分钟
反复收缩使肛门上提,可增强肛门括约肌收缩力,促使血液循环,预防痔疮的发生。

9、蹬摩脚心1分钟
仰卧,以双足根交替蹬摩脚心,使脚心感到温热。脚心有涌泉穴,被称为“第二心脏”。蹬摩脚心后可促使全身的血液循环,有活经络、健脾胃等功效。

10、左右翻身1分钟
在床上轻轻翻身,活动脊柱大关节和腰部肌肉,促进肢体舒展。



在我国一些地区,尤其是闽南一带有“霜降吃柿子,不会流鼻涕”的说法。柿子不但具有涩肠、润肺、止血、和胃的功效,还可以补虚、解酒、止咳、利肠、除热、止血,具有极高的营养价值,被誉为“最甜的金果子”。而霜降节气之后,被霜打过的柿子更是绝佳的美味。

“霜降”时应多运动注意补肺

“霜降”是秋季的最后一个节气,也是秋季到冬季的一个过渡时期。此时常有冷空气侵袭,而使气温骤降,此时要做好“霜降”时节的养生保健,无论是在饮食养生还是运动调养上都需应时谨慎。

霜降时节如何运动养生

“霜降”前后是呼吸系统疾病的发病高峰,常见的呼吸道疾病如过敏性哮喘、慢性支气管炎、上感等。为预防这些疾病,首先要注意保暖,有哮喘发作史的人尤其要注意增减衣服,

外出时可戴口罩,避免寒冷对呼吸道的刺激。其次,还要加强体育锻炼,通过锻炼增加抗病能力,广播操、太极拳、散步、慢跑、登山等都是比较适宜的运动方式。“霜降”后要减少秋冻,尤其要注意下肢的保暖。

霜降时节饮食养生原则

“霜降”之时已经进入深秋,中医认为此季节属于五行中的“金”,对应肺脏。因此,此时饮食养生适合的是“平补”。适宜的食物有梨、苹果、橄榄、白果、洋葱、芥菜等。这些食物有生津

润燥、清热化痰、止咳平喘、固肾补肺的功效。此时应少吃寒凉的食物,如海鱼、虾、各种冷饮等,以免伤肺引发疾病。

“霜降”后一般是进补的好时候,谚语有“补冬不如补霜降”的说法,以保暖润燥健脾养胃为主,应该多吃些梨、苹果、白果、洋葱、雪里蕻。少吃冷硬食物,忌强刺激、暴饮暴食,还要注意胃的保暖。“春天吃花,秋天吃果”,白薯、山芋、山药、藕、荸荠,都是这个时节适宜吃的食物。此外,还可以多吃些百合、蜂蜜、大枣、芝麻、核桃等食物,也很有保健效果。

