

白露节气养生法抢先知

9月8日正式进入白露节气，此时天气已经转凉，进入真正的秋季。那么在此节气，人们该如何养生保健身体呢？

白露适宜吃什么

- 1、白露意味着秋季真正来临，“养肺润燥”为机体调养的重点。
- 2、药调补上要多选温而不热、凉而不寒的滋补之物，如百合、沙参、玉竹、桑叶、杏仁、枇杷叶、白果等，以不伤阴不耗阴为主。
- 3、日常饮食中可多吃蔬菜、水果及富含维生素或宣肺、化痰润燥、滋阴益气的食物，如芋头、山药、莲子、鸡肉、猪肉、鸽子、鸭、梨、栗子、柚子、葡萄、罗汉果、甘蔗等。

白露禁忌吃什么

- 1、此时气温已明显下降，不宜多食过于寒凉的食物，如西瓜、香瓜、生菜瓜、生地瓜、生黄瓜、莼菜、葵菜、槟榔、香蕉、绿豆、田螺、金银花、薄荷、菊花等。
- 2、少食辛辣刺激性食物，如辣椒、茴香、砂仁、肉桂、草豆蔻、羊肉、狗肉、獐肉、雀肉等。
- 3、不宜多吃炒花生、炒瓜子、炒蚕豆等。
- 4、少吃或不吃鱼、虾、螃蟹、韭菜花、黄花、胡椒等食物，避免过敏性疾病的发生。

白露时节宜喝粥

“秋吃早粥”是养生专家提倡的一种养生方式。尤其在白露节气，人容易出现脾胃虚弱、消化差的状况，抵抗力也有所下降。这个时节多吃点温热的、有补养作用的粥食，对健康大有裨益。

做粥的大米、糯米等主料可以健脾胃、补中气、泻秋凉以及防秋燥。我们还可以根据自己的身体状况，添加一些豆类、干果等辅料，以达到更好的调养效果。

另外有一点非常重要，糖尿病人最好不要在早上喝粥。因为经过长时间的熬制后，各种谷类中的淀粉会分解，进入人体后会很快转化成葡萄糖，使血糖升高，而这种情况对糖尿病患者非常不利。

婴幼儿应远离老火汤

中国人一向有“营养精华都在汤中，饮汤弃渣”“以形补形，喝骨头汤补钙”“煲汤时间越长越有营养”等传统饮食观念，许多家长也喜欢给宝宝喝汤。有调查表明近50%的广东人喜欢给宝宝辅食中加汤。其实，这一喂养行为并不利于宝宝的生长发育，不能用老火汤来替代肉类作为婴幼儿辅食食品。

中山大学公共卫生学院的一项《广东省0~18月龄婴幼儿辅食添加现状及其对生长发育的影响》研究结果显示，在3900名被调查的婴幼儿家长中，有49.7%在宝宝辅食中添加了汤。其中，早于4月龄添加汤的占23%，在4~6月

龄间添加汤的占53%，晚于6月龄添加汤占24%。而在6~18月龄组婴幼儿的营养调查中，未添加汤的婴幼儿的营养摄入均值显著高于添加组婴幼儿。可见，给6~18月龄婴幼儿添加汤，可能是不利于婴幼儿生长发育的喂养行为。

这种喂养行为，之所以会影响宝宝生长发育，主要是因为可能会导致宝宝营养摄入不足。婴幼儿的消化器官尚未完全发育成熟，胃容量很小，各种消化酶的活性也比较低，汤的营养密度低，容量又很大，而且还有一部分家长认为汤比肉更有营养，因而让孩子喝汤弃渣，最终导致的结果就是，婴幼儿的食物摄入量减少，营养素摄入不足。



身心健康

熬夜了，该怎么吃？

作为都市人，谁没熬过夜？二十多岁时熬个夜可能不算什么，第二天照样满血复活，可是一过三十岁，如果你还经常熬夜，各个脏腑不能得到很好的休息，毒素不能经过肝脏和大肠进行分解和排出，导致人体气血不畅，在面部会表现为黑眼圈、面色晦暗、长斑、长皱纹……能不熬夜当然最好，如果不得不熬夜，那么如何调理才能将熬夜的危害降至最低？听听广州医科大学附属第一医院中医科副主任医师王峰为您支招。

王峰介绍说，中文中有一个词语“煎熬”，“熬”是反复煎熬，同样，熬夜对身体也是一种反复“煎熬”，“煎熬”着人体的精、气、神，精、气、神在这个过程中逐渐变少。如同点燃油灯，熬着灯油一样，灯油慢慢变少，灯的亮度逐渐减弱，灯油熬完了，灯也该灭了。对人而言，熬夜久了，精、气、神少了。长期熬夜导致人体阴阳失调，气阴两虚，甚至形成阴虚火旺的体质。

针对熬夜产生的气阴两虚的症候，中医调理的要点就是益气养阴，出现阴虚火旺情况时，可适当增加滋阴降火的调理方法。下面就是中医推荐的几款适合熬夜的调理方。

参芪乌鸡汤

配方：西洋参15克，黄芪15克，乌鸡肉250克，陈皮10克，红枣5个

功效：黄芪擅长补气健脾；西洋参，性味甘寒微苦，能补气养阴。长期睡眠不足的最易虚火上炎，使咽痛头晕，心烦口疮，西洋参是很适宜的。乌骨鸡，滋阴养血，含有丰富的氨基酸和脂肪酸；陈皮理气开胃，略加蜜枣，可以和中补益。所以本食疗方适宜长期熬夜，阴液耗散，神疲乏力，口干食少，头晕面黄者服食。

五指毛桃冬枣汤

配方：五指毛桃30克，麦冬15克，红枣5个

功效：五指毛桃具有健脾开胃，益气健脾，祛湿化滞等作用，不论春夏秋冬，男女老少皆可食用。《神农本草经》将麦冬列为养阴润肺的上品，言其“久服轻身，不老不饥”。红枣：健脾养血和中。所以本食疗方对长期睡眠缺乏，眼圈发黑，体质下降，中气不足，神疲乏力的人士是比较适合。

菊花枸杞元肉茶

配方：杭白菊5克，枸杞10克，元肉10克，泡茶喝

功效：杭白菊具有疏散风热、平肝明目的功效，枸杞补肾益精，养肝明目，补血安神，生津止渴；本茶具有清肝明目、补益气血的效果，适合熬夜冲泡服用。

责任编辑

郭兴荣

本版稿件摘自新华网

秋季治感冒咳嗽五个小偏方

咳嗽怎么办？咳嗽是很多疾病的症状，比如感冒、肺炎、百日咳等都会出现咳嗽伴随症状。咳嗽虽然不是什么大病，但咳嗽久了也是会咳出眼泪的，甚至会造成喉咙的不舒服。那咳嗽怎么办呢？下面为你介绍止咳方法。

咳嗽辨病，从咳嗽看你患了哪一种病

青年人如咳嗽日久，咳嗽声短而无力，并伴有虚汗，午后潮热低烧、颧颊红艳、疲乏无力等症，很可能是肺结核。

若咳嗽是由感冒引起，过两三天一般可随其它感冒症状的好转而消失，但麻烦的是，这种短暂的咳嗽也常见于麻疹、猩红热、肋腺炎等冬季急性传染病，因此应提高警惕。

咳嗽最常见的原因莫过于慢性气管炎。患这种疾病的人，多因着凉，受风寒而发病，数九隆冬的寒冷气候会使病情加重，一般到天气转暖时才能缓解。

如果干咳无痰，或有咯血，应速到医院通过X线透视、胸片或进行支气管造影等检查。

咳嗽药分镇咳药和祛痰药两大类。干咳无痰或少痰，可服镇咳药；咳嗽痰多则可服用止咳和祛痰并举的药物。

咳嗽怎么办？治感冒咳嗽的偏方

1、将铁树叶一片，花生米30克，加水煮沸15分钟，熬好后倒入碗中，加蜂蜜30克，搅匀，饭前服，一日三次，连吃三天一般就可痊愈。

2、烧甘蔗：取一段甘蔗，带皮放到锅（地锅的那种）底下烧，烧熟后把甘蔗皮削掉，让宝宝像平常吃甘蔗那样嚼着吃，吞下甘蔗水，吐掉甘蔗渣，连续两天就可以了，一天两到三次，止咳效果非常好！家在城市，没有地锅的亲们，可以把甘蔗放在锅里煮，煮熟后一样的吃法。

3、香油炒淡鸡蛋：锅里倒上纯芝麻油（香油），打一个鸡蛋到锅内炒熟，让宝宝趁热吃掉（注：鸡蛋不能放盐，要炒淡鸡蛋，才有效果），一般这个是晚上睡前服用，效果很不错，两天就见效。

4、萝卜葱白治风寒咳嗽：萝卜1个，葱白6根，生姜15克。用水三碗先将萝卜煮熟，再放葱白、姜，煮剩一碗汤。连渣一起服。宣肺解表，化痰止咳，可治风寒咳嗽，痰多泡沫，伴畏寒，身倦酸痛等。

5、红糖姜枣汤治伤风咳嗽：红糖30克，鲜姜15克，红枣30克。以水三碗煎至过半，顿服，服后出微汗即愈。

吃黄瓜降血糖不能过量

听说黄瓜能降血糖，43岁的李先生最近疯狂吃起了黄瓜，最多一天吃了五斤，然而却把自己吃进了医院。

早在8年前，李先生就被确诊为糖尿病。一个月前他的左足足底被图钉扎伤，自己在家用酒精简单消毒后便没有再理会。随后不久，他的左足足底就出现了红肿及流脓症状。在当地医院，医生对李先生的左足进行切开引流、抗感染、降血糖等综合治疗，并告知他要控制饮食，把血糖降下来，脚上的伤口才能好得快。

通过上网查询，李先生得知吃黄瓜可以降低血糖，于是便决定“突击降糖”，每天吃生黄瓜度日，最多时一天的食用量竟达5斤。

遗憾的是，疯狂吃黄瓜并没有能够改

善他的病情，足部感染越来越严重，无奈之下，他连夜从老家医院转入南京四五四医院进行治疗。

那么，吃黄瓜是不是真的能降低血糖呢？

李先生的主治医生陈金安告诉记者，黄瓜的含糖量低，并且它所含的纤维素能在一定程度上增加饱腹感，可以让糖尿病患者控制饮食的同时又能降低饥饿感。黄瓜中所含的葡萄糖甙、果糖等不参与通常的糖代谢，所以糖尿病人用黄瓜代替淀粉类食物充饥，血糖非但不会升高，甚至会降低。如果立即在餐后测血糖，的确会有血糖降低了的“好现象”。

虽然黄瓜中的粗纤维很多，偶尔生吃可

以增加饱腹感，但不可当作正餐来长期使用。因为它虽然能帮助摄取大量的维生素，但食用过量会增加胃肠的运动量；且黄瓜性凉，胃肠较为脆弱的患者吃多了易导致腹泻，若得不到有效控制还会发生低血糖。

陈医生指出，控制饮食是糖尿病患者确诊后必须要做的事，但千万不可陷入误区。李先生由于饮食不当，不仅没有把血糖降下来，还因为缺乏营养加重了病情。

所以，患者应该明确医生所说的“控制饮食”，是要求患者应按照科学合理的方式搭配食物，以达到营养均衡、控制热量的目的，而不是让患者绝对不吃某些食物，或者只能吃某种食物。