

秋季是养肺黄金期 做好4件事除秋燥

生活 **锦囊**

秋日“四大名补”

●莲子

莲子有很好的滋补作用,秋天食用有养心安神、健脾补肾、止泻固精等功效。不仅有助缓解失眠等,对易患咳嗽、哮喘等肺部疾病的人来说,莲子还可以通过补肾增强免疫力,达到润肺的效果。市场上的莲子有红莲子和白莲子之分,红莲子口感较硬,但补肾、补血效果更好;白莲子口感香糯,健脾的功效更强。

除了莲子粥、红枣银耳莲子汤、银耳莲子羹等传统食用方法,用莲子心泡茶去心火效果更佳,莲子泡酒则固肾效果更为显著。

●芡实

这是睡莲科植物芡的干燥成熟种仁,又称“鸡头米”“鸡头”等,在南方较常见。中医认为,芡实性味甘、涩、平,入脾肾二经,能健脾祛湿、固肾止泻,且有“补而不峻”“防燥不腻”的优势。

其补肾效果强于山药,祛湿效果优于红豆,镇静效果强过莲子,可以说是一种被埋没的补益佳品。宋代文豪苏东坡的养生之道中,有一条就是吃芡实。

●栗子

香甜味美的栗子,是秋冬非常受欢迎的零食,含有糖类、蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质等丰富的营养成分。中医认为,栗子性味甘温,有养胃健脾、补肾强筋等功效。

●花生

花生是一种高蛋白的油料作物,自古享有“长生果”的美誉。《本草纲目》记载,“花生悦脾和胃、润肺化痰、滋养补气、清咽止痒”,适合脾虚消瘦、食少乏力、干咳少痰等人食用。

值得注意的是,花生红衣补气止血的作用更强,因此,需要补血的人可挑选红衣更多的小粒花生,而煮粥、打花生浆则可以挑选大粒的花生。此外,醋泡花生仁、用花生壳煮水喝,还有一定的降压效果。

据新浪健康

生活提醒

厨房清洁海绵“细菌集中营”

清洁海绵几乎是每一间厨房的必备,然而负责清洁碗碟的它,到底有多脏?不久前,德国科学家开展了世界首例对清洁海绵污染程度的综合性研究,结果令人大吃一惊。

在调查研究中,研究人员采集了14种已用过的厨房海绵的样本,通过基因测序发现362种细菌正在上面欣欣向荣地生长。而在最常发现的10种细菌里,有5种属于“第二级危险群”,也就是说它们有潜在的致病风险。因此,研究团队把海绵戏称为“你家最大的细菌集中营”,不仅藏污纳垢,还会向家里其他角落播撒细菌,导致手和食物之间的交叉污染,也是食物导致的疾病暴发的元凶。

据《广州日报》



传统医学认为,燥主秋令,且燥邪易伤肺。如肺气太强,容易口干舌燥、喉咙痛。而肺气虚则会伤及元气,令多种疾病接踵而来。所以秋季是养肺润肺的最佳时机,只有养好肺,到了冬天才能少生病。

多喝水,益肺

秋季气候干燥,使人体损失了大量的水分,所以在秋天更要多喝水,每天至少要比其他季节多喝一杯以上的水。以保持体内津液充足,肺脏和呼吸道的正常湿润度。

虽然已经立秋,但有的地方天气还是比较炎热,人体出汗较多,除喝水外,可以多吃新鲜的蔬菜水果,这样不仅能起到补充水分的作用,还能补充人体所需的营养素和汗液中流失的钾元素。

白色食物,润肺

从中医五色论来看,白色入肺,对滋养肺部有益。所以,立秋养肺可以多吃白色的食物。

银耳:银耳有“菌中之冠”的美称,中医认为银耳性温润、性平、味甘,有补脾开胃、滋阴润肺、益气清肠的功效。可以加入莲子、枸杞子等熬制银耳汤食用。

百合:现代研究发现,百合含有生物素、秋水碱等多种生物碱,对人的情绪有很好的安定作用,对神经衰弱、失眠多梦、精神恍惚等都非常有益。百合还能滋阴润肺,对阴虚燥咳也非常有效。

雪梨:梨性凉,微寒,有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的功效,秋季是呼吸系统疾病高发期,所以特别适合吃雪梨。雪梨可生吃,也可以蒸食,还可以做成汤羹。

蜂蜜:蜂蜜被誉为“大自然中最完美的营养食品”,蜂蜜含有多种无机盐、有机酸和微量元素,有滋养、润燥、解毒之功效。将蜂蜜配以温开水饮用,不仅能润肺还能养颜排毒。

运动,养肺

秋季是运动的最佳时候,可以选择一些适合自己的锻炼项目,如太极拳、慢跑、登山、呼吸操、快走等。锻炼身体可以增强肺活量,改善慢性呼吸病患者的肺功能,增强体质。除了锻炼,也可以适度进行深呼吸,如腹式呼吸,以达到清肺的效果。

大笑,宣肺

中医有“常笑宣肺”的说法,所以秋季可以经常笑一笑,甚至大笑,使肺扩张。人在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅;同时笑还可以吸收更多的氧气进入身体,让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。

据新浪健康

分类广告

分类广告、各类公告、遗失声明 电话: 15903708588 13781482017

兄弟汽车租赁

对外租赁各种高、中、低档轿车、商务车,年租可购买新车。
电话或微信: 15137070588
15903709669

曹老师辅导班

1. 双休日、寒假、暑假招初中各年级及小升初、初升高优秀学生(先试听)。
2. 诚聘国家级、省级优秀教师。
电话: 13087023697 13037528087

如有眼病 免费体验

随着年龄的增长,老年人患各种眼病的概率也随之增加,症状有视力下降、视线模糊、眼前有黑点等。

扶明堂眼疾康复中心全国连锁机构本着“传递光明,传递爱”的宗旨现向全市征集100名眼疾患者,让他们体验扶明堂的治疗效果。活动内容: 1. 免费检查; 2. 免费享受古法拔经及眼部水疗(价值298元); 3. 免费领取扶明堂眼贴。
健康热线: 0370-2599788

扶明堂地址: 商丘市归德路与八一路交叉口往东50米路北(八一路小学大门东侧10米)
公交线路: 乘69路、86路、16路公交车八一路小学站下车
陕医械广审(文)第2016090051号

日本留学

高中以上学历申请赴日留学(全日本有200多家可选择: 东京、大阪、名古屋、神户等), 零中介费!
详询高老师:
15803708386
在日本留学勤工俭学, 是工薪阶层的最佳选择!



商丘各类汽车品牌4S店销售热线

长安铃木汽车隆兴店 2228000	凯迪拉克汽车凯迪店 8992888	比亚迪汽车隆兴店 2228833	众泰汽车盛源店 2236767	长安汽车威达店 2299889
东风标致汽车银狮店 6055555	北京奔驰汽车鹏东店 6796010	沃尔沃汽车商沃店 6987866	野马汽车睿诚店 2888580	长安汽车威隆店 6797111
北京现代汽车天泽店 3909888	一汽奥迪汽车金奥店 2305555	宝马汽车商德宝店 6998555	宝沃汽车正兴店 2058555	长安汽车威航店 2233300
广汽丰田汽车威佳店 5072222	众泰大迈汽车德泰店 2079000	纳智捷汽车畅捷店 3539666	哈弗汽车宏丰店 2226333	东南汽车威达店 2227000
北汽威旺汽车驰原店 6979988	广汽传祺汽车宏宝店 2260999	哈弗汽车宏腾店 3330888	Jeep汽车佳翔店 2268111	奇瑞汽车广瑞店 2969000
一汽大众汽车众捷店 6060999	上海大众汽车恒昌店 2267361	猎豹汽车裕鑫店 2228887	中华汽车华顺店 2630666	别克汽车中岩店 2029888