

一健必读

立秋时节话养肺



秋季调养身体哪个器官最佳呢?中医认为,金秋养肺最为适宜,肺属金,而秋季大地一片金黄,故肺主秋季。
中医认为,秋季,干燥是伤害肺脏的主要原因。如果秋季伤了肺,则冬季来临时易出现肺系疾病,所以秋季应重点养肺。如何养肺?听听专家怎么说。

饮食养肺

秋天燥邪为盛,最易伤人肺阴。此时可以通过食疗达到生津润肺、补益肺气之功。古代医书提到:形寒饮冷则伤肺。就是说如果没有适当保暖、避风寒,或者经常吃喝冰冷食物饮料,则容易损伤肺部机能而出现疾病。因此饮食养肺应多吃乌骨鸡、猪肺、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏米、花生、鸭蛋、梨等。这些食物与其他有益食物或中药搭配功效更佳。

药物养肺

药补则应适当配以养阴生津润肺的中药,这些药物种类较为丰富,如西洋参、太子参、沙参、麦冬、石斛、玉竹、百合、杏仁、天花粉、芦根、龟板、鳖甲、地黄等,都适于在秋季使用。当然,在使用这些药物时也要有所选择,“凡药能治病,一定要对症”。因此,必须在医生指导下,对症下药,不能滥服,特别是对青少年及老年患者来说,秋季忌滥用补药。

药粥养肺

百合杏仁赤豆粥(清肺火):百合10克,杏仁6克,赤小豆60克,白糖少许。先将赤小豆洗净,加水适量,与粳米一起,以大火煮沸,然后在半熟的粳米锅内加入百合、杏仁、白糖,以文火同煮至熟即成。适用于肺阴虚,虚火旺盛,素有口干、口苦者。

枇杷梨皮川贝饮(润肺止咳):枇杷叶15克,鲜梨皮15克,川贝10克。以水煎煮取汁去渣代茶饮。适用于肺热、口干咳嗽者。

黄芪山药粥(补肺气):黄芪30克,山药30克,粳米50克。先用水煮黄芪取汁去渣,再用汁煮山药、粳米做粥,晨起空腹食用。适用于肺气虚、容易感冒者。(据《新华每日电讯》)



健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

延伸阅读

立秋养生,饮食起居请注意

立秋意味着暑去秋来。中医养生专家从精神、起居、运动、饮食调养四方面介绍立秋养生的方法。

精神调养

宜养神气,宁神定志,忌抑郁恼怒,保持心情愉快,以使肺气清肃,顺应秋季容平的气候特征。

起居调养

宜早卧早起,早卧以顺应阳气的收敛,早起以使肺气得以舒展,防止收敛太过。所谓“一场秋雨一场寒”,降水较多,天气也会转凉,此时要根据天气的变化适当添加衣服,以防感冒。

运动调养

立秋过后可逐渐增大运动量,可选择慢跑、散步、球类运动等,但仍应避免过度出汗,同时还可多做“鸣天鼓”等保健运动。

饮食调养

立秋节气因降水较多、湿气较重,饮食宜增咸减辛,助气补筋,以养脾胃。可适当少吃姜、葱、辣椒等辛辣食物,多吃酸、咸味食物,如大麦、黑豆等,多吃健脾祛湿的食物,如小米、薏米、扁豆等。

另外,在饮食方面专家表示,立秋后早晨喝粥,既可泄秋凉,也可防秋燥。

山芋粥:山芋与糯米同煮,常食可防高血压、动脉硬化、过度肥胖等症。

芝麻粥:捣碎芝麻与大米同煮,可治眩晕、记忆力衰退、须发早白等症。

莲米粥:将莲子发胀后,在水中用刷子将表皮擦去,抽出莲心放清水煮烂,再与糯米同煮食用,适用于脾虚食少、腹虚带下、心烦失眠、健忘多梦等症。

红枣糯米粥:山药、薏米、荸荠、大枣、糯米同煮,放入适量白糖,有健脾胃、益气血、利湿止泻、生津止渴之功效,适于病后体弱及贫血、营养不良、食欲不振、慢性肠炎等患者食用。(本报综合)

健议堂

口腔溃疡可能是缺营养

除口腔不卫生、精神压力大、内分泌失调等原因外,偏食导致的营养缺乏也会造成口腔溃疡。

与口腔溃疡关系最密切的营养素是B族维生素(特别是维生素B2)。此外,缺乏维生素C也会增加口腔溃疡的概率。有时候,口腔溃疡反复发作,而且补充维生素后效果不佳,此时要想到锌缺乏的可能性,因为缺锌会影响溃疡愈合。

因此,当发生口腔溃疡时,不妨反思一下,自己的饮食是否含有鱼、肉、蛋、奶、大豆制品、蔬菜、水果、粗粮等种类。除调节饮食外,还可以在营养师的指导下服用相关膳食补充剂,加快溃疡好转。(据《现代快报》)

鸡蛋保鲜四法

鸡蛋同其他食物一样,越新鲜越营养,口感也越好。对于吃不完的鸡蛋,要从以下四个方面做好保存工作。

第一,散装蛋存放前不要清洗,因为鸡蛋壳上不仅有气孔,还有一层很薄的膜,清洗过程中会把膜破坏掉,细菌反而容易通过气孔进入蛋内,加快鸡蛋变质。

第二,鸡蛋最适当的保存温度为5℃至7℃。在冰箱内,鸡蛋最长可存两个月,但10天以内鸡蛋的品质最好。

第三,把散装蛋放入冰箱时,最好把鸡蛋较尖的地方冲下放,因为鸡蛋的气室位于鸡蛋圆端部分,把圆端向上,可以避免散黄,延长保存时间。

第四,储存在冰箱的鸡蛋不宜反复挪动。尤其是天气炎热时,从冰箱取出的鸡蛋不宜再放回冰箱,因为鸡蛋遇冷再遇热,表面会产生小水珠,细菌也因此附在蛋壳表面,放回冰箱细菌会继续繁殖,并侵入蛋中使鸡蛋坏掉。(据人民网)

大白菜竖切营养流失少

大白菜是我们经常吃的蔬菜,既可炒食,素炒白菜帮、醋熘白菜心都是很营养的吃法,还可制成酸菜、腌菜、酱菜、泡菜等。

但在烹调大白菜时有一些讲究:先洗后切;不宜用煮后挤汁的方法,以避免营养的大量流失;而且大白菜要竖着切。

有研究表明,首先,竖切大白菜可以更好保存菜里的水分,菜内的水分损失减少,水溶性营养素丢失也会减少;其次,这样切白菜容易熟;最后,大白菜顺丝切能够保留更多粗纤维,更有利于刺激肠蠕动,可起到通便作用。(据《广州日报》)

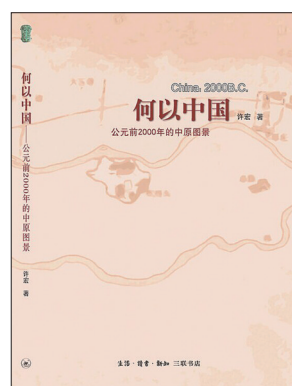
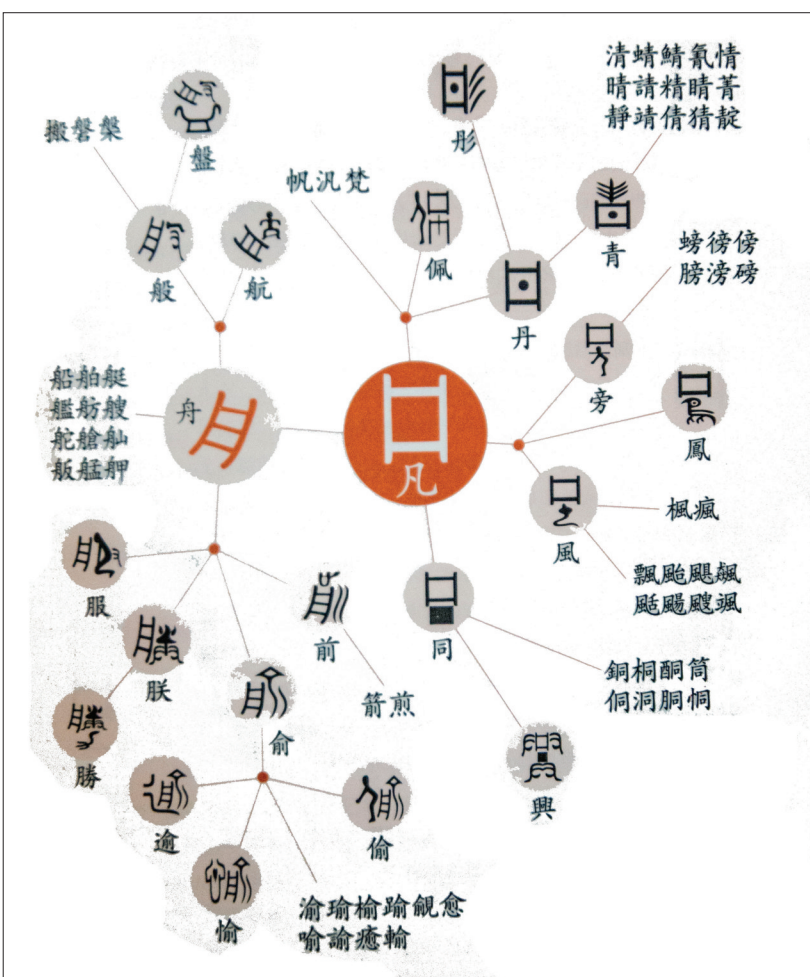
读家



“凡”的衍生字

“凡”代表边框。国家的边境、模具、船都有边框,因此,古人便以“凡”来描写这类汉字。

注:为保持汉字间架、字形与象形文字的一致性,此处保留繁体字,以保证更舒适的阅读体验,读者可在内文中查阅相关简体字。



扑朔迷离话城址

在林林总总的中原大邑聚落群中,最令人瞩目的要算是十几座城址了,先给它们拉个清单(右表)。

这类以夯土城墙的聚落,其军事防御色彩无可置疑,即它的主要功能是防人,充分显现了地区局势的紧张。但说到功能就比较复杂,而且各城址的分化程度很可能并不一致。北京大学赵辉教授指出,“如果遗址面积也是衡量居住其中的集体实力的一个指标的话,各城址的情况也不一致”。在有城址的遗址群中,就面积而言,城址卓尔不群者有之,非围垣聚落大于城址的情况也有之。所以要用“城

堡”称呼吧,对于内部已高度复杂化、特殊化,显然属中心聚落的某些城址来说,显得名不副实;如果直呼其为“早期城市”或“都邑”吧,恐怕其中还真有村落围起来个土围子的。比如,安阳后冈城址中就没有发现什么高等级的遗存。因此,赵辉教授表示,将这些城址一概而论是危险的。

就聚落与城圈的关系而言,有的将整个聚落通通围起来,无论居民高低贵贱,从而凸显“全民抗战”的架势;有的只围起了一部分可能属社会上层的区域,而把普通百姓

隔在城外。或许没有囊括整个聚落的小城圈只不过是一处战时避难所,也未可知。从时间上看,城圈与聚落相始终,还是只存在于其中的一个时间段,也很重要。

还涉及这些城址究竟是防谁的问题,社会主要矛盾究竟是群团内部的阶级斗争还是大敌当前的一致对外。进而,所谓敌人,究竟是中原集团内部邻人聚落、聚落群或更大的集团,还是中原文化区以外的另一系统的大集团?

这给学者的解读提供了广阔的空间。

Table with 4 columns: 城址名, 城址面积(万平方米), 聚落面积(万平方米), 文化类型. It lists various archaeological sites like 登封王城岗, 煤山类型, etc.

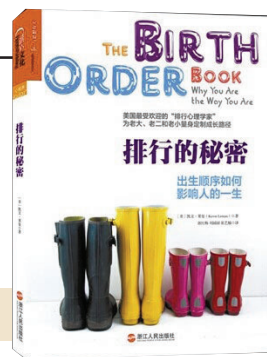
BOOKS 新书快讯



★作者:台湾牛顿出版公司
★绘画:陈维霖
★出版社:广西师范大学出版社

《漫画成语动物园》

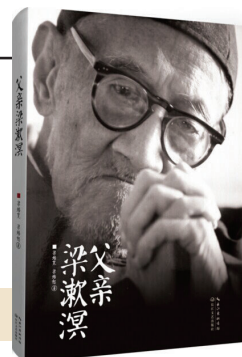
编者用趣味漫画生动诠释了150多个成语,为小学生们收录了日常生活中与动物相关的、耳熟能详的成语。通过20多个妙趣横生的动物小故事、近60个丰富多彩的动物小档案以及80多个精选典故来诠释和演绎这些成语的深刻内涵,并告诉孩子成语的由来、应用方法等,此外还介绍了与每则成语相关的科学知识。



★作者:凯文·莱曼(美)
★出版社:浙江人民出版社

《排行的秘密:出生顺序如何影响人的一生》

也许你不知道,你的出生顺序很大程度上塑造了现在的你,不仅如此,它还影响了你的婚姻质量和你所选择的工作。大多数美国总统都是家中的老大,或者“代”老大;许多成功的企业家都是中间孩子;大多数喜剧演员都是老小……这就是排行的秘密。在该书中,著名心理学家帮助家长让追求完美的老大放下完美主义,轻松生活;给备受忽视的中间孩子更多时间;更不去娇惯调皮捣蛋的老小。



★作者:梁培宽 梁培恕
★出版社:长江文艺出版社

《父亲梁漱溟》

本书是梁漱溟儿子对其父——“中国最后一位儒家”梁漱溟的全面追忆,书中配有大量图片,回顾了父亲梁漱溟风云激荡的一生。该书还描绘了梁漱溟的家庭生活,作者通过娓娓道来的方式,让我们走进了这位现代思想家的内心世界。