

“春捂秋冻”正当时

初秋季节
注意预防这些皮肤病

民谚有“春捂秋冻,防生杂病”之说,旨在告诉人们到了春天,气候转温,不要过早撤去厚衣,秋天虽天气渐凉,亦莫过早添衣,适度让身体受捂、挨冻有助于调动机体防御机能,提高机体自身抗病防病能力,增强人身对环境的适应性。虽然“春捂秋冻”具有科学道理,但日常生活中切不可胶柱鼓瑟,需因时因人制宜。

季节余气尚存

立春节气时仍春寒料峭,天地间还留有冬之余气。“春打六九头”,自大寒至立春,历经五十四天,冬令严寒之气基本撤去,气温方才稳定,“倒春寒”气象时有发生,易天气骤变,温差较大。若过早更换薄衣,突遇冷空气袭来,机体无法适应骤降的气温,便会得“时行伤寒病”,即《伤寒例》中“春时应暖而反大寒”,非其时而有其气,触冒发病则为时气伤寒,类似于今之流行性感冒。此病来势急,转变快,病情重,且具传染性。为此,初春

时节即使天气稍热,也莫将厚衣收起。时令交替,寒温无常,适当捂捂身体,不仅给机体一段缓冲时间,更好地适应气候变化,增强抵抗力,而且可提高机体对“热”的耐受力,减轻夏季酷热带来的困扰。

立秋过后,暑热未消。小暑至处暑正值三伏时节,为一年中温度最高的阶段。三伏过后,气温逐渐回落,自八月下旬至九月月上旬约半个月,受副热带高压南移过程中略向北抬的影响,我国多地

存在暂时回热的“秋老虎”天气。及至白露,秋将过半,但空气干燥,日照强烈,早晚清凉,午后炎热。故暑热天气会延续至立秋后近五十天时间。此间,尽管一早一晚渐觉清凉,也不宜便加厚衣。一方面因正午天气依然较热,若更遇久晴少雨秋燥之时,燥气蒸腾,炎热逼人,早添厚衣,热势更甚,必致鼻衄、燥渴、汗出、尿赤、便干等“上火”疾患。另一方面,初秋新凉天气完全在人身承受范围之内,适度挨冻,可使机体借助凉而不杀之秋气增强对气候改变的适应能力,逐步提高对“寒冷”的耐受度,使冬季不至于畏寒。

让机体及时得到秋季讯息。随着天阳肃杀,气温渐低,机体亦开始调节阳气收束,以应对逐渐寒冷的气候。

若稍感清凉便添衣,机体依然处在相对温暖的环境,会误以为时令尚热而延迟对人身阳气的调节。待至深秋,由凉转寒,阳气未完全敛降,一方面浮游之气积聚于人身至高之脏——肺,不得肃降,造成“肺气焦满”,此为秋季易罹患或加重咳嗽、憋喘、鼻塞、衄血的原因。另一方面煽煽于外的阳气抵不住严寒侵袭,为寒所折;阳气在外,失于敛降,致腠理不密,给外寒可乘之机。正如《四气调神大论》所述:“逆秋气则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。”阳气在外未全归脏,内之阳虚导致脏寒,腠理疏松,在外之寒随肌腠入内,内外交侵,弱阳不敌盛阴,易临畏寒、腹痛、飧泄等寒淫之忧。

为何『春捂秋冻』

冬季主蛰,天之阳气潜藏地中,人身阳气应之亦闭藏于内。冬至节候,天阳萌动,一阳初升,至春和景明,天气发陈,阳气敷布,万物以荣,人身阳气亦当生发。由冬至春,人身阳气由闭藏至生发有段适应过程。春光乍暖之时,适当厚衣保持较暖的温度,有助于提醒机体春天来临,气温回升,使机体逐渐调动封藏的阳气,以供春季生发之用。

若春来乍到,乍暖还寒时候,过早撤去衣物,机体感受到的仍是相对凉爽的温度,便不会发出“疏泄阳气”的指令,致人身阳气无法及时疏泄。正如《素问·四气调神大论》所述:“逆春气则伤肝,夏为寒变,奉长者少。”一方面,春季阳气得不

生气通天使然

到充足生发,肝气便失却条达之性,易郁遏不疏,导致情志失畅,胸满胁痛,善太息等症。另一方面,冬季伏寒之气随春阳的生发而解散,若阳气生发无力,伏寒则留于体内。夏季炎热之时,腠理大开,阳气外浮,中阳不足,阳虚则寒,加之伏寒余气,两寒相客,易致鹭溱、纳呆、腹满等虚寒之疾。

秋季主收,天之阳气清肃敛降,人身阳气应之亦渐趋收敛。“收敛神气,使秋气平。无外其志,使肺气清,此养收之道”。夏至节候,阳气始收,一阴始生。暑尽秋来,七月流火,人身阳气始渐收敛,大部分尚盛于外。虽天气始凉,并不着急添衣。适当地处在凉爽环境中,可

如何补充足量的膳食纤维

有一类食物,既能减肥,又能防病,还能调节人体血脂,但是我们很容易在日常饮食中忽视它,导致它的摄入量不够,对身体健康造成不利影响,这类食物就是——膳食纤维。

不能溶解在水里,但能刺激肠道蠕动、改善便秘、预防结肠恶性肿瘤等。代表食物有杂豆类、燕麦、糙米、麦麸、笋尖、红薯叶等。

膳食纤维每天摄入多少才够？

对于一般健康成人,膳食纤维推荐摄入量为25克/天,而有调查显示,我国居民每日的摄入量仅有13克,才到推荐量的一半。

至于肥胖、糖尿病、高血压、便秘等慢性病患者,可适当增加膳食纤维摄入量到30克/天,胃肠功能已经减弱的老人可以控制在18克左右。

如果是已经出现过肠梗阻、胃轻瘫或者胃部做过手术等特殊人群,应该减到12克以下,一般5克至8克即可,具体可遵医嘱。

为何膳食纤维可以调节血脂？

膳食纤维有着很棒的健康功效,它分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维。水果中的果胶、海带紫菜中的藻胶以及魔芋中的葡甘聚糖都属于可溶性膳食纤维,吸水后会膨胀,有黏稠感,其作用有稳定餐后血糖、控血压,吸附肠道内油脂类物质、增加饱腹感和控制体重等。代表食物有苹果、大麦、胡萝卜、柑橘类水果、燕麦等。

不可溶性膳食纤维其主要由植物细胞壁组成,如纤维素、木质素等。它

顺秋浦河之势蜿蜒的公路,两边开满格桑花。一路到底,就来到了位于安徽省石台县的牯牛降。

车入石台境内,便能清晰地感受到一股凉意透过皮肤,沁入心肺。迎面吹来的湿气里,夹杂着河水的清甜。看着碧水倒映青山,愈发理解李白的诗句:“山鸡羞渌水,不敢照毛衣”。水中的山竟比岸上的山更多出一分郁郁的绿,仿佛岸上的山是刚从水中走出来,活脱脱一幅大自然的“出浴图”。

四叠飞瀑与龙门潭毗邻,是安徽石台牯牛降的两大主要景点。四叠飞瀑的水动如脱兔,四季各有不同。春天,跌跌撞撞的瀑布催生着恰好能钻透皮肤的风,而含氧的风把它的生命律动在拍击乱石的声音里传开,把生机散在周围的新枝嫩叶里。夏天,一场暴雨就让瀑布从四叠成了三段,倾泻而下,空谷震耳。站在观瀑亭里一会儿,衣衫就被水雾打湿。水落风生的瀑布是炎炎夏日里天然的空调,冰在水里的西瓜口感也正好,不会像刚采摘时的滚热,也不会像冰箱拿出来时的刺牙。秋天的落叶杨柳只剩下黑色躯干,百年粗枝像是探空的虬龙,它们在等待着来年的浴水新生。寂静的山谷,水声潺潺是唯一不断的乐章,偶尔会有鸟鸣虫叫,恰如背景音乐上的歌唱。冬天,冰只能冻住鸳鸯潭,无法冻住悬挂的历练。雪会染白两岸的山和山谷里的树。

而龙门潭的水刚好相反,它静如处子,展现万种风情。龙门潭长约百米,宽约30米,水至深处近5米,至浅处才没脚踝,水愈深则颜色愈绿,如同铺着一块翠玉。无风之时,潭水平滑,倒映两岸的青山与峡谷上空蓝天白云,有鱼游荡无所依。一阵山风从“龙门”里吹来,波纹荡漾开去,就此打破水面的平静。龙门潭静悄悄,若是遇



水中牯牛降 宜居新农村

雪,能听见雪融化在水里的声音。

借着两大景点的“水势”,景区附近的农家乐如雨后天笋。它们多为民宿,粉墙黛瓦,落于山水之间,然后配上极具山水诗意的名称,如“溪川”“得玉”“水云间”“天水一方”……仿佛从地图上看见名字,就能想象出一幅“牯牛降山水图”。

暑假期间,牯牛降内游人数织,不少携家带口自驾组团而来。“老板,还有房间吗?”这是民宿老板每天听到最多的问句。但无奈家家爆满,往往需要提前半个月订房,才能保证当天有

房可住。

夜间,无论认识还是不认识,游人们都会出家门、闲逛聊天,他们融入村里的广场舞,加入到散步的人群,和老板一起喝茶谈论往事,在门口仰望星空,像是回到了身居农村的时候,找到人作为群居生物的某种天然秉性。

(摘自《人民日报海外版》文/图 严鑫立)

尚游天地

延缓衰老从养背开始

侵,促进血液循环,疏通经络,让身体更健康。

日常生活中,可采用一些简单可行的方法保养我们的脊背。

暖背、晒背。背部是人体阳气较为充盈的地方,但中老年人随着年龄增加,阳气逐渐衰弱。春夏季节,经常晒晒脊背,补充人体阳气。夏天晒背时注意尽量在早8点前或下午4点后,一般1小时就够了,避免烈日晒伤。秋冬季节,除了穿衣保暖,还应额外增加一件背心防止背部受寒,以防寒邪、风邪的入侵。

艾灸脊背。背部有很多祛病保健的穴位,如大椎穴(低头时,颈部隆起的最高处)、各脏腑俞穴等。在大椎穴处艾灸可治疗风寒、风热、阳虚等感冒症状。除特定穴位,还可以在督脉上进行隔盐灸、隔药灸,督脉是阳脉之海,艾灸督脉可以强身健体、培补阳气、安神定志,每次灸10分钟至15分钟,家中操作可以购买艾灸盒,简单又方便。需要注意的是,老年人皮肤敏感性较差,不宜时间过久,也不

宜把灸条放在距离皮肤过近的位置,防止烫伤。

捶背、搓背。捶背能舒经活络、振奋阳气、增强活力,可以自己捶打,也可以是他人捶背,但都应握空心拳或用虚掌拍击,每分钟60至80下为宜,每日1次至2次,每次约20分钟。搓背可防治感冒、腰背酸痛、胸闷、腹胀,自己搓背可在洗浴时用湿毛巾搭于背后,双手一上一下扯紧毛巾两端,用力搓背,直至背部发热为止。但切记不要用力过猛,损伤皮肤。

撞背。撞背可提升阳气,调节脏腑功能,适合气血运行不畅的中老年人。撞背方法为:背对墙壁约30厘米站立,双足与肩同宽,全身放松,然后用背部撞击墙壁,借反作用力使身体恢复原位。撞击时注意力集中于背部,撞击约100下。需要提醒的是,一定要掌握好力度和时间,如感觉不适,应及时停止。过分用力,轻则可能损伤背部软组织,重则导致肩背部骨折。

(摘自《生命时报》文/姚若愚)

想补充膳食纤维应该多吃这些食物

全谷物 全谷物是指未经精细加工,或虽然经过碾磨、粉碎、压片等处理,但仍保留了完整谷粒所具备的麸皮、胚芽和胚乳及其天然营养成分的谷物。如燕麦、黑米、青稞、糙米、黄米、荞麦、薏米等。
薯类 如地瓜、芋头、土豆、山药等食物可作为主食,替代部分精白米面。一般成人每天可以吃薯类50克至100克(生重)。 薯芋类膳食纤维含量最高的是魔芋,高达74.4克/100克。由于生魔芋有毒,市面上常见的是魔芋加工食品,如魔芋丝、魔芋豆腐、魔芋凉皮等。
杂豆类 绿豆、红豆、豌豆、蚕豆、芸豆、鹰嘴豆等豆子淀粉含量高,称为杂豆。红豆、绿豆虽去皮后口感更好,但最好连皮吃。豆类的膳食纤维含量非常丰富,无特殊不适的话尽量每天都吃一点。一般成人每天吃的全谷物和杂豆类总量可在50克至150克(生重)。
蔬菜 蔬菜中西芹、西兰花、韭菜、空心菜、彩椒、莴笋、冬瓜等都富含膳食纤维。一般建议成人每天吃生重一斤的蔬菜。
菌藻类 菌藻类食材可选海带、木耳、紫菜等。干菌类膳食纤维含量较高,如干松蘑为47.8克/100克、干冬菇为32.3克/100克、干木耳为29.9克/100克。
水果类 库勒香梨、金橘、石榴、猕猴桃、桑葚、苹果、覆盆子、番石榴、牛油果等水果,膳食纤维含量很不错,一般成人每天可吃水果200克至350克。
坚果种子类 奇亚籽、巴旦木、芝麻、核桃、葵花籽、腰果、松子、榛子等,膳食纤维含量都很不错,一般人可以将坚果交替换着吃,每天吃一小把,净重10克。 (摘自《北京青年报》文/于康)