

巧贴秋膘

秋天一到,很多人又开始贴秋膘了。但是讲究食补也得有一定的限度和规则,尤其在这个容易让人口干舌燥的秋天,贴秋膘,多贴不如巧贴。

1. 年轻女性多吃瘦肉
育龄期女性每月都要来月经,要失一定量的血,受这个生理因素的影响,这些女性在饮食中一定要补铁意识,尤其在需要提升抵抗力的秋天,更应在饮食上多加注意。

如果有年轻女性习惯夏天减肥,吃素多,同时吃较多冰凉水果,易伤及脾胃,出现“脾胃虚寒”,进而影响消化吸收,更易发生缺铁性贫血。

所以,入秋以后,这些脾胃虚寒的“阳虚体质”女性,贴秋膘的重点就是要适当吃一些温性牛羊瘦肉,提升阳气,温胃散寒,且有助于补铁。

在饮食中,还要遵循“以色补血”的原则,适当多吃一些红色食物,比如红枣、枸杞、胡萝卜等。当然,还要饮食有度,比如,有的缺铁性贫血患者在学习一些中医知识以后,常爱吃动物内脏,其理论依据是“以脏补脏”。其实中医学的“脏”不完全是内脏,因为内脏胆固醇含量比较高,吃多了同样会打乱膳食平衡。秋季水果大量上市,想吃吃补血的水果,最好选择温性的,比如橙子、橘子等。甜瓜、哈密瓜等瓜类要少吃。

2. 中年男士要控制胃口
秋天一到,爱吃肉的男人有了一个比较好的借口,那就是贴秋



膘。红焖羊肉、肥牛火锅都是他们的最爱。相比于夏天,秋天下馆子时,点这些菜的频率比较高。

尽管中年男人贫血的发生比较少,但对于应酬比较多的中年男士,秋天控制体重就变得非常严峻,控制胃口显得较为关键。

因为一旦秋天不注意,到了活动较少的冬天很可能增长5公斤体重,对于心脏和其他内脏器官造成很大压力,还容易上火。所以,尽可能多吃素菜,以清淡饮食为主。

3. 学生少吃汉堡常吃鱼
秋天是感冒高发季节,家长给孩子贴秋膘的主要食品就是肉,早餐常常吃汉堡包之类高热食物,这是不妥的。

膳食平衡非常讲究蔬菜的多样化。家长可以给孩子做一些蔬菜沙拉和豆制品,又能保证他们早餐

吃得丰富一些。这样避免孩子低血糖,保证他们整个上午的记忆力比较好。

秋天,周末全家外出游玩的机会比较多,在外就餐机会增多。家长点餐时,要以孩子为中心,多点一些清煮的菜,这样首先保证菜品新鲜,其次保证菜品口味清淡、少油,否则孩子从小就养成爱吃高油、高盐的食物。

家长给孩子贴秋膘,可以做点海鱼,鱼类比大多数肉类所含饱和脂肪酸都低,海鱼Ω-3脂肪酸含量较高,能增加血液中“好”的胆固醇,协助清除“坏”的胆固醇。海鱼最好清蒸,这样可以最大限度保护其中的营养素不受破坏。

4. 老人喝茶养胃
有的老人特别爱喝铁观音等

苦味特别浓的浓茶提神,需要提醒的是,这些茶在泻火的同时,也特别容易伤胃。所以,老人最好秋天开始换茶,改喝普洱,因为普洱属于发酵茶,口感比较平和,属性也比较温和,可达到养胃的功效,还有一定的降血脂功效。

膳食不合理的危害,在夏天还体现不是很明显,因为老人夏天活动量小,但秋天就不一样了,逛公园、登山、旅游,都需要很好的体能,如果吃不好,不但容易秋乏,还会经常生病。

秋天是瓜果蔬菜丰收的季节,老人应该学会自己的营养师,每天可以吃二三十种食物,尤其是应季蔬菜。

二三十种是很容易做到的。比如早餐,可以吃两三种主食,吃点馒头、喝点粥。馒头可以买金银卷,里面是白面和玉米面。粥可以是八宝粥,里面放一些大枣、小米、红豆、绿豆、芸豆、花生、桂圆等。再配上小素菜,里面有白菜、萝卜、洋葱等。

晚餐可以简化,吃包子、喝八宝粥。包子馅应该讲学问,不要搞成纯肉的,要让肉从主角配角,也不要总是鸡蛋加西葫芦或鸡蛋韭菜,买上几颗干香菇,拌馅之前用水发好,切碎,再加上一些腐竹,配上一小点肉,这样,包子里面就有七八种食物了。

秋季运动六大注意事项

比起炎热的夏季来说,更多人喜欢在凉爽的秋季进行运动。但秋季容易在运动中受伤,务必注意。

1. 做好充分热身运动
人的肌肉和韧带在秋季气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩和黏滞性增加,而关节的活动幅度减小,韧带的伸展度降低,会增加秋季运动受伤的风险。因此,在运动前一定要做好热身运动,在肌肉进入运动状态后再开始运动。

2. 注意补水
相比炎热的夏季,秋季则凉爽许多,人们在运动后出汗量也会减少。但是秋天干燥,皮肤失水变多,加上运动本身排汗,秋季运动补水可不少。运动前2个小时先喝约500毫升白开水,提高机体的热调节能力,给肾脏代谢充足的时间,将体液平衡和渗透压调节到最佳状态。之后,在运动过程中也要适量补水,防止脱水现象。要注意的是,运动后不宜马上喝水,一般在5至15分钟后才可喝水,且不要一下喝太多,要慢慢喝。

3. 运动不宜过度剧烈
秋季运动强度不宜过大,运动时间不宜过长。运动量过大,容易导致身体疲劳,降低免疫力,增加患病风险。

由于秋季人的关节活动幅度减小,并且柔韧性减弱,所以不宜做剧烈运动。无氧运动和一些强度高的力量训练容易引起身体不适,因此建议在秋季以耐力性的有氧运动为主。

4. 多做户外运动
秋季天气凉爽,空气也好,相比室内运动,多做诸如爬山、骑车、跑步等户外运动则更有乐趣。这些户外运动不仅能够帮助你减少脂肪,还能放松心情,提高工作的效率。

5. 空腹不宜晨运
运动需要消耗能量,但早上醒来,人体储存的能量并不多,所以需要进食。如果不及进食,长时间空腹运动,就会造成肝糖原储备不足、血糖大量消耗,导致低血糖,继而可能出现头晕、心慌和眼黑等症状。

6. 运动后应控制饮食
人在运动过后普遍会感觉饥饿,但这时如果没能克制住自己而大量进食的话,就会使所有努力白费。但如果实在想吃东西,可以选择水果或蔬菜。



廉江市科学技术协会 供稿

秋天如何养生

秋季,从立秋开始,历经处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气,气温会逐渐转凉,昼夜温差变大,天气干燥,这些变化易诱发心脑血管病、心肌梗死、中风等心脑血管疾病,故有“多事之秋”之称。那么,初秋养生该如何做?

不要着急添衣。在较为漫长的秋季,要正确领悟和操作薄衣御寒,不要气温稍有下降就立马添衣加裤,把自己穿得严严实实,而应该尽可能地晚一点添衣,能穿短袖衬衫,尽量不要穿长袖,能

穿单衣,尽量不外加外套。

秋季宜“收”养和之道。正所谓“春生、夏长、秋收、冬藏”,秋季天气渐寒,人体的代谢由盛转衰,人们应早睡早起,以鸡的作息为标准,神气内敛含蓄,不急不躁,从容平和,使肺气清和均匀,这样才能适应秋气。

少吃过咸食物。初秋补肾,正是为即将到来之严寒冬季打下基础,增强人体抵御寒冷的能力。秋季养肾补骨首先要定时饮水,少摄入盐。水是生命之源,人体若是

水流不足,可能会引起浊毒的滞留,从而加重肾的负担。现代人口味偏重,喜欢吃过咸的食物,摄入盐分太多,会加重肾脏的负担,盐中的钠成分会导致水分排出受阻,进一步加重肾脏的负担,所以肾虚者一定要少吃过咸的食物。

口渴跟干皮肤痒如何解决? 肺主呼吸,与大气相通,故燥邪之易易伤肺阴,人就容易出现口燥咽干、咳嗽少痰,所以日常可以饮点滋润润燥的食物,如梨、甘

蔗、荸荠、银耳等。

此外,有些人在秋季肠胃易遭罪,这个问题如何解决? 腹泻严重时,可当天禁食并适当禁水,但必须急时静脉输液或在医生指导下用淡盐水、补液盐调整身体电解质,以免发生脱水及电解质紊乱。如果腹泻减缓或较轻,但经常有明显肠鸣音或稀便,在医生确诊后可食用米粉、藕粉、稀玉米面粥、无油鸡汤、米汤。

廉江市妇幼保健院小儿外科

小儿外科于妇幼保健院3号楼七楼,是医院重点发展的科室之一,也是我市乃至周边市、县为数不多的小儿专科医院,主要开展业务有小儿泌尿外科、小儿腹部普外科、小儿骨外科及新生儿科。为适应小儿外科的持续发展及提高手术的成功率,疾病确诊率,医院引进了层流手术室,先进的小儿麻醉机,小儿呼吸机,奥林巴斯小儿腹腔镜、三维彩超、数控小儿空气灌肠机等先进设备,专业的疾病诊断和治疗水平得到了大大的提高。

小儿外科成立至今已成功开展小儿外科手术数千台,在粤西地区处于领先地位,创造了廉江市多个第一,特别是小儿腹腔镜手术,为廉江第一家,多种小儿外科疾病及手术术式为廉江市首例,其中包括小儿阴茎整形(隐匿性阴茎畸形)、先天性尿道下裂铸管成形术、阴茎弯曲矫正术等。先天性肛门闭锁(低位)肛门1期成形术,先天性肛门闭锁(高位)1期造瘘术、Pena术及造瘘回纳术,先天性巨结肠经肛门Soave巨结肠根治术、先天性肠扭转术、新生儿肠扭转,先天性幽门肥厚、坏死肠等,均取得成功,随诊生活质量良好。

院、佛山市第一人民医院、广东医科大学附属医院等上级医院小儿外科专业进修学习,并有良好的合作关系,作为广州市妇女儿童医疗中心、中山大学孙逸仙纪念医院的技术指导单位,小儿外科所采用的手术术式是目前较先进的手术术式,特别是小儿腹腔镜手术具有手术安全、切口小、创伤小、出血少、恢复快、术后美观等优点,并结合小儿多动、不配合的特点,采用静脉全麻及切口皮内缝合(免拆线)等技术,深受广大患儿家长的好评。

小儿外科服务热线:(0759)6608986



把最好的精神食粮 奉献给人民

