



# 秋天吃肉补一补? 养肺才是主打!



贴秋膘,就是吃肉补一补吗?正好相反,秋季的主打是——养肺,饮食应以清淡、温软为宜,不可盲目进补。

肺是中医的五脏之一,肺是最容易受到外邪侵犯的脏器。秋冬季气温下降,天气干燥,最容易伤肺,从而导致感冒、咳嗽、哮喘等发作和加剧,因此秋冬季应注意对肺脏的保养。

中医素有“药食同源”的理论,利用食物性味方面的偏颇特性,能够有针对性地调整人体阴阳,使之趋于平衡,达到保健强身、防治疾病的目的。在秋冬季通过饮食来养肺是一个很好的途径。

## 清淡、温软为宜

秋冬季饮食应以健脾开胃为主,多喝白开水,多吃易消化的食物,比如稀粥、菜汤、牛奶、水果汁、豆浆等。保持饮食营养均衡,多吃新鲜水果、蔬菜。辛辣、过咸、煎炸食物易耗伤肺阴,可能增加气道反应性,从而诱发或加重哮喘的发作,应避免过量食用。

## 应戒烟、适量饮酒

吸烟能使支气管上皮受损,纤毛脱落,导致肺的防御功能降低,加重呼吸道感染,诱发急性发作。嗜酒能生湿积痰,刺激呼吸道,使病情加重。每日饮用少量红葡萄酒为宜。

## 适当注意补阳养阴

中医非常重视阴阳的平衡,秋冬

季预防肺系疾病重在调和阴阳。《黄帝内经》:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰,故天运当以日光明,是故阳因而上,卫外者也。”人体阳气有抵御外邪的重要作用。秋冬季气温较低,易伤人体阳气。冬至时阴气已达到极盛,阳气开始萌芽。顺应这一趋势,秋冬季应适当补养阳气。

阳虚体质者可以适当吃一些羊肉、葱、姜、韭菜、枸杞、大枣、桂圆等温性食物。少吃冷饮、海鲜等寒凉食物。

《黄帝内经》有“秋冬养阴”之说。秋冬之时,万物敛藏,人们应顺其自然收藏阴精,使精气内聚,以润养五脏,抗病延年。北方秋冬季气候一般比较干燥,常有大风天气,容易耗伤人体阴液,因此滋养阴精也是秋冬季养生的重要内容。

阴虚体质者平时应多喝水,多食用清肺润肺、滋阴润燥的食物,如梨、百合、白萝卜、白菜、银耳、莲子、荸荠、鸭肉等。少吃辛辣厚味、烧烤油炸食物。

### 推荐

## 预防感冒试试这些食疗方

### 1. 适用于经常受凉的人士

**二白汤:**葱白15克,白萝卜30克,香菜3克。加水适量,煮沸热饮。

**姜枣苏叶饮:**苏叶3克,生姜3克,大枣3个。生姜切丝,大枣去核,与苏叶共同装入茶杯内,冲入沸水200-300ml,加盖浸泡2-10分钟,趁热饮用。

### 2. 适用于经常上火的人士

**桑叶菊花水:**桑叶3克,菊花3克,芦根10克。沸水浸泡代茶频频饮服。

**薄荷梨粥:**薄荷3克,鸭梨一个(削皮),大枣6枚(切开去核),加水适量,煎汤过滤。用小米或大米50克煮粥,粥熟后加入薄荷梨汤,再煮沸即可食用。

**赤小豆,绿豆:**适量熬汤食用。

(来源:北京青年报)



## 街头被刺“艾滋针”? 广东疾控:感染几乎为零

近日,网传广州有两人在天河城街头被人扎针,并因此服用了艾滋病阻断药。10月10日广州天河公安公布跟进结果,经查证这两名网友中一名是虚惊一场,另一名则因故意编造散布“被针扎”谣言而被刑事拘留。那么,街头被刺“艾滋针”到底会不会传染艾滋病呢?被针刺了该怎么办呢?为此,广东省疾病预防控制中心有关专家作出解答。

“街上被针扎感染艾滋的风险几乎为零。”广东省疾控中心艾滋病预防控制所所长杨放表示,“因为真被‘艾滋针’扎了,也满足不了传播的条件。”艾滋病病毒(HIV)传播需要满足三个基本条件:质量、数量和体液交换。质量是指活病毒;数量是指有足够的病毒量;体液交换主要是指注射。在公共环境中被针扎,要达成以上三点,也就是隐藏一支含有活性病毒,且病毒量足够的针管,并且在刺入后完美“推注”,这几乎是不可能的事情。

杨放表示,导致艾滋病传播的种种行为方式当中,如果没有采取预防措施,传播几率最高的是输血约95%,针刺伤约0.3%(实心针的概率就更低了)。

(来源:广东疾控)



## 柚子皮这样做好吃又养生

到了柚子上市的季节,柚子是秋季食疗养生的首选之品。广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任医师郑艳华提醒,柚子皮也是润肺化痰、治疗咳嗽的佳品,吃完柚子皮不要随意扔掉。为此,她推荐了两种柚子皮的食用方法。

### 柚子皮瘦肉汤

**功效:**健胃消食。

**材料:**鲜柚子皮100克,鸡胗50克,山楂肉15克,猪瘦肉250克,红枣3枚,生姜3片。

**方法:**先用微火烤鲜柚皮的外皮约3分钟,用水清洗干净,切厚片;猪瘦肉洗净,切大块;红枣切开,去核。然后连同洗净的鸡胗、山楂肉、生姜片一起置于砂锅内,加入清水3升,用大火煮沸后改用小火熬一个半小时,精盐调味即可。

### 冰糖柚子皮茶

**功效:**解暑解腻。

**方法:**整个柚子在热水中浸泡约10分钟,并用食用盐在柚子皮上轻轻搓揉,去掉封蜡。将柚子皮剥开,用刀子慢慢刮去里面的白瓤,最后将柚皮刮成薄片,以减轻苦味。刮成薄片的柚皮改刀切成细丝,越细越好。柚子肉去掉外层薄膜和籽,然后剥成碎块。上锅煮水,放入适量冰糖,熬化后放入切好的柚子皮煮大约10分钟,让它充分吸收冰糖水的甜味。待柚皮煮到半透明就可以放入柚子肉了。大火转至小火,约30分钟后,柚子茶的颜色就会由白色变为黄色,待水分耗干即可关火。然后加入适量蜂蜜,装瓶即可饮用。

(来源:金羊网)



## 警惕高“盐”值 送你几个减盐小妙招

你知道吗?当下,减盐也进入“5G”时代。这里“5G”指的是:每人每天只要5克盐,以帮助改善血压、降低心脏病和中风的患病风险。但我们大部分国人的每日食盐摄入量是建议量的两倍还多。北京市疾控中心慢性病防治所的专家近日分享了控制高“盐”值的小妙招。

### “盐”类大家族如何选?

现如今,我们可以购买到的食用盐的种类很多,到底该选择哪种盐呢?其实,只需要知道两个关键词:一是低钠,二是含碘。因为低钠盐和含碘盐,有不适宜食用的人群。

**低钠盐** 低钠盐以加碘食盐为基础,与普通钠盐相比含钠低(氯化钠70%左右),富含钾(氯化钾30%左右),有助于人体钠钾平衡,降低高血压、心血管疾病的风险。

低钠盐有两大功能,一是减盐不减

咸,帮助人体钠钾平衡;二是可以有效防控高血压。低钠盐最适合中老年人、高血压患者,以及孕妇长期食用。不过,低钠盐不适合高钾药物服用者、心脏有疾病和肾功能不全的人群。钾离子容易增加心脏负担,如滥用可能引起猝死。

**碘盐** 碘盐是指含有碘酸钾、氯化钠的食盐。碘是制造甲状腺激素的原料,它对人体的作用就是通过甲状腺激素来实现的。但是,患有甲亢、甲状腺炎等相关甲状腺疾病的患者,需要听医生的建议不吃或者少吃碘盐。低钠盐也含碘,所以相关疾病患者也不适合食用。此外,既往有些盐添加了钙、铁、锌、硒等微量元素,现已不提倡。对于营养物质的补充,还应从均衡膳食入手,不能靠所谓营养强化盐。

### 日常减盐可以从量化入手

通过对日常用盐的量化,我们才能

对自己所摄入的食盐量做到心中有数。用盐的量化可以通过以下三个小办法来进行。

**计算每日盐摄入量** 当家里买一袋食盐后,记录购买日期,盐吃完后再记下日期。这样,您就知道这一袋盐吃了多少天,进而粗略算出人均每日食盐摄入量。

**使用限盐工具** 使用盐勺,根据盐勺的规格(一般是2克)掌握每天烹饪时加入的食盐量。或者准备一个限盐罐,每天根据推荐量取食盐放入限盐罐,一天用完即可。而且,考虑到酱油、蚝油、味精等调味品也有较高的钠含量,食盐摄入量应更严格控制。

**阅读营养成分表** 在购买预包装食品时,学会阅读营养成分表也很重要。预包装食品营养标签上的钠(Na)就表示含盐量的高低。购买时,要注意尽可能选择钠盐含量低的食品。

(来源:北京青年报)