



秋季 ,指中国农历七、八、九月 ,包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气。进入秋季后 ,气温逐渐降低 ,雨量减少 ,空气湿度相对降低 ,气候偏于干燥 ,许多因素往往在不经意间影响着市民的健康 ,且夏季过多的损耗也应在此时及时补充。秋天养生更要注意 养 和 收 ,秋季养生要注意以下四点。

适时进补 ,多饮汤水

秋季空气干燥 ,把进补的物品制成汤水服用比较适宜。一般人宜用食补 ,即选择新鲜的白菜、萝卜、莲藕等加入鱼、肉等做成汤 ,如花生鸡爪汤、莲藕牛肉汤、菠菜猪肝汤、萝卜排骨汤等。还可食用有利尿解热作用的寒凉类水果 ,如苹果、雪梨、柑橘、荸荠、葡萄等 ,可补充维生素和微量元素。常言道：秋季进补 ,冬令打虎 ,但进补时要注意不要无病进补和虚实不分滥补。中医的治疗原则是虚者补之 ,不是虚证病人不宜用补药。虚病又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分 ,对症服药才能补益身体 ,否则适得其反。还要注意进补适量 ,忌以药代食 ,提倡食补。秋季食补以滋阴润燥为主 ,如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、核桃、藕、秋梨等。这些食物与中药配伍 ,则功效更佳。

早起早睡 ,预防血栓

早睡以顺应阴精的收藏 ,早起以舒达阳气。近代研究表明 ,秋天适当早起 ,可减少血栓形成的机会。起床前适当多躺几分钟 ,舒展活动一下全身 ,对预防血栓形成也有重要意义。这类疾病在秋末冬初发病率极高 ,发病时间多在长时间睡眠的后期 ,这是因为在睡眠时血液在脑血管的流动速度变慢 ,血栓容易形成之故。

增强体力 ,预防疾病

秋天气候渐冷 ,衣服不可一下增加过多 ,有意让机体冻一冻 ,经受一些寒凉之气的锻炼 ,这也是增强机体对冬季寒冷气候的适应能力的重要方法。金秋时节天高气爽 ,是运动锻炼的好时期 ,尤其应重视耐寒锻炼 ,如早操、慢跑、冷水浴等 ,以提高对疾病的抵抗力。秋季气候转凉 ,这个时期是中风和心肌梗死发病的高峰期。患有慢性支气管炎、肺气肿和肺心病的人 ,对气候的变化也很敏感 ,很容易导致复发、病情恶化。因此 ,患有这类疾病的患者应特别注意提高警惕加强预防 ,家中应备有急救与治疗药品 ,以防万一。

保持湿度 ,预防秋燥

秋天气候干燥 ,因而皮肤水分蒸发快 ,故易造成皮肤干裂、皱纹增多、咽喉燥痛、大便秘结等 ,因此秋天预防秋燥是重要的保健原则。室内要保持一定的湿度 ,重视补充机体水分 ,要避免过劳和剧烈运动使津液耗损。为了防止皮肤干燥可涂擦各种护肤霜 ,但应注意口唇干裂不可擦甘油 ,更不可用舌头经常舔口唇 ,否则会使口唇干燥皲裂加重。

秋季养生吃什么

秋风起 ,肺燥猛 ,秋天燥邪为盛 ,最易伤人肺阴 ,此季最容易发生肺病 ,可以通过食疗达到生津润肺、补益肺气之功。此外 ,入秋后气候逐渐干燥 ,人的皮肤黏膜水分蒸发加速 ,于是出现皮肤干涩、鼻燥、唇干、咽痛等秋燥现象 ,应该注意补水。以下食物是秋季养生的首选。

蜂蜜

蜂蜜有润肠、润肺功效 ,中药里的枇杷膏、药丸等也几乎采用蜂蜜制剂。由于肺与大肠相表里 ,许多与呼吸道相关的病症会导致肠胃问题 ,而蜂蜜既可滋润呼吸道 ,又能帮助排便 ,被视为是秋天最佳的养生食材。因蜂蜜过甜 ,甜可生痰 ,因此 ,对于痰多的患者不宜多食 ,且感冒或热咳的人也不适宜食用。

杏仁

秋天易于被秋燥耗伤津液 ,引发口干舌燥、咽喉疼痛。杏仁有三大功效 :润肺 ,清积食 ,散滞。杏仁富含蛋白质、微量元素和维生素。具有润肺、止咳、滑肠等功效 ,对干咳无痰、肺虚久咳等症有一定的缓解作用。杏仁分甜杏仁与苦杏仁 ,其中 ,甜杏仁润肺效果更胜一筹。

红豆

红豆药用可以清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦 ,可治疗小便不利、脾虚水肿、脚气病等。秋天吃红豆可以养生 ,这是因为 ,在我国大部分地区 ,立秋后很长一段时间 ,气温通常较高 ,空气湿度也较大。在这样的气候条件下 ,进补需先调理脾胃 ,调理脾胃须侧重于清热、利湿、健脾 ,而红小豆正好有上述功效 ,可使体内的湿热之邪及时排出 ,促进脾胃功能的恢复 ,同时红小豆还具有很好的补血作用 ,可以为秋冬进补奠定基础。

南瓜

南瓜含有淀粉、蛋白质、胡萝卜素、维生素B、维生素C和钙、磷等成分。其营养丰富 ,为农村人经常食用的瓜菜 ,并日益受到城市人的重视。南瓜不仅有较高的食用价值 ,而且有着不可忽视的食疗作用。据《滇南本草》载 :南瓜性温 ,味甘无毒 ,入脾、胃二经 ,能润肺益气 ,化痰排脓 ,驱虫解毒 ,治咳止喘 ,疗肺痈便秘 ,并有利尿、美容等作用。

山药

山药不仅有 神仙之食 的美誉 ,还有食物药 的功效。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质 ,有利于脾胃消化吸收 ;山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素 ,能有效阻止血脂在血管壁的沉淀 ,预防心血管疾病 ,有延年益寿的功效。

康美诺爱牙课堂

87122123

买昂贵保健品不如送父母一口好牙

康美诺口腔保健公益行活动
致力于为老年人打造幸福晚年

曾几何时 ,我们的父母尚还满口白牙 ,而现如今随着他们渐渐老去 ,他们的牙齿已经所剩无几 ,一日三餐只能靠吃面条喝稀粥度日 ,身体日渐消瘦。父母总是认为老掉牙是正常的 ,因为他们的祖祖辈辈 ,在人到老年时 ,都会有这样的经历。然而 ,康美诺口腔医院指出 ,老掉牙 并不是正常的生理现象 ,而是人们在生活中的一种错误认识。

牙齿出现龋洞就要及时补牙

牙齿缺失不但会影响老年人的正常咀嚼 ,还暗示了身体其他部位的问题。据美国心脏协会的一项调查结果显示 ,牙齿脱落的程度和心血管疾病的发病率密切相关。牙齿缺损9颗以下的人中 ,有45%的人动脉出现明显的斑痕 ,而缺损10颗以上的人中 ,则有60%血管有堵塞的迹象。无论是从护齿的角度 ,还是从预防各种危险疾病的角度考虑 ,老年人都不能把牙齿缺损当作正常现象。为此 ,康美诺口腔医院提醒广大老年朋友 :只要牙齿出现龋洞 ,就要及时到正规口腔医院进行补牙 ,尽可能让自己的牙齿保留完整。

树脂补牙挽救老年朋友幸福晚年

随着科技的发展 ,种植牙被誉为人类的第三副好牙 ,已经成为缺失牙修复优选方法。在康美诺口腔医院推出的 永康市中老年人三年口腔免费保健公益行活动 中 ,其中一项就有树脂补牙。树脂补牙 ,是现在市面上较为流行的补牙手段 ,因其美观、耐磨、强度大、使用寿命更久 ,而受到了众多消费者的青睐。在补牙过程中 ,充填的树脂是以丙烯酸树脂作为基础 ,加入玻璃、石英等微粒作强化用途。一般医生在治疗龋齿时 ,会把洞制作成口小底大的形状。树脂在固化以后没有其他问题的情况下 ,一般是不会脱出的。因此 ,质量还是相当不错的。树脂补牙的树脂材料分很多种 ,树脂使用的寿命一般和材料挂钩 ,补牙材料越好使用时间越长 ,好的补牙材料耐磨性强 ,与牙齿的黏结性好 ,受到外界因素影响后不会轻易掉落。金秋时节 ,天气也变得愈发舒爽 ,这时候的人体各项机能都非常稳定 ,更有利于牙槽骨与种植体的结合 ,可以利用这个时节为自己的父母 种 一口好牙 ,与其给年老的父母买昂贵又不切实际的保健品 ,还不如送父母一口好牙 ,这才是父母的真正所需。

►►相关链接

康美诺口腔医院将推出 永康市中老年人三年口腔免费保健公益行活动 ,将为全城50岁以上的老人提供为期三年的免费口腔保健服务。活动在9月10日-9月30日举行。期间 ,康美诺将为持有《三年口腔免费保健证》的老年朋友提供三年 ,价值在1800元/年的免费口腔服务。

办证申请条件:

- 1.《三年口腔免费保健证》申请对象为年满50岁及50岁以上的所有市民。
- 2.办证时请务必携带身份证或身份证复印件 ,及1寸免冠照片(黑白、彩色均可)。退休老干部、老教师、军人 ,低保、贫困家庭以及在各行各业有突出贡献的先
- 3.首批办理区域 :东城、西城、江南街道居民。



获取更多爱
扫一扫