

寒露温差加大,易出现上热下寒

养生主打“秋收敛藏”,记住润燥、敛阳、护脾胃

10月8日是寒露节气,此时节气温走低、昼夜温差加大。东南大学附属中大医院中医内科刘红梅副主任医师提醒,寒露时节“燥火浮于上,寒湿附于下”,很多人容易出现“上热下寒”的症状,既有口干咽燥、干咳失眠等燥热表现;又有小腹冷、下肢寒、大便溏稀等虚寒症状。养生切勿盲目清火或过早大补,需把握养肺润燥、收敛阳气、顾护脾胃的原则,安然度秋。

通讯员 蔡逸秋
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



网友喝完“泰奶”差点“见太奶”

“焦虑症喝泰奶,喝了差点真的见我太奶了。”某网友在社交媒体分享:“之前一直以为不能喝咖啡和浓茶,下午喝了一瓶泰奶,过了一个小时,心率直接到125,差点要打120,这种濒死感这辈子不想体验第二次。”

奶茶赛道的上新迭代速度,着实让人惊叹。要说当下的热门选手,泰奶绝对稳居前排。不过,泰奶虽风味诱人,饮用时可要多加留意!

遭遇“咖啡因暴击”

“泰奶”是人们对“泰式奶茶”的简称。和一般奶茶不同的是,泰奶的茶基底,因为茶粉颗粒更细小、萃取更充分,咖啡因溶出的也更快、更多。

比如某品牌经典泰奶(中杯)的咖啡因含量为137.3毫克,高于同品牌、同规格拿铁(98.6毫克),和标准美式(164.3毫克)接近。

可是很多人都没意识到这一点,拿泰奶当普通奶茶喝,结果就是一整个“咖啡因暴击”。

引发含糖量“警报”

除了咖啡因含量高,泰奶还有一个问题就是,含糖量也非常高。遵照传统做法制作的泰奶,都加入了大量的炼乳、淡奶,高糖又高脂。而且,大家喝泰奶往往都是喜欢其甜蜜丝滑的口感,很多人不会像点其他奶茶那样,专门选“低糖、无炼乳版本”。这就导致糖摄入量简直“满负荷”。

按照中国营养学会“成人咖啡因安全摄入量不超过400毫克/天,添加糖不超过25克/天”的建议,如果每天喝一杯泰奶,再吃点别的零食,很容易就超标了。

这样喝奶茶更“安全”

为了保住我们的睡眠、血糖、血脂健康以及良好体型,专家建议,注意这几个原则。

点外卖这样选更健康:如果品牌标注咖啡因含量,优选咖啡因含量低的;选择少加或不额外加糖,少加其他配料,如乳酪、焦糖、珍珠;优选小杯少量喝,点了中杯和同事、家人分着喝;喝了泰奶,就不要点别的甜饮料或甜品,少吃点主食更好。

在家自制这样避坑:减少泰式红茶粉用量或换成完整红茶,降低咖啡因溶出效率;缩短熬煮、浸泡时间,或用冷泡代替,减少咖啡因溶出量;少用或不用炼乳,只加淡奶、鲜奶;少加、不加糖,或用糖醇替代;自制别过夜,保存不好容易变质。

健康南京

饮食: 少辛增酸,清润不宜早补

刘红梅副主任医师建议,寒露节气饮食上遵循“少辛增酸”的秋季养生原则,少吃辛辣、油腻、烧烤类食物;适当多吃葡萄、柚子、石榴等酸味食物,有助于收敛肺气。

银耳、百合、莲子、萝卜、雪梨等白色食材可以适当食用,起到润肺效果。脾胃虚弱人群不宜生食,建议炖煮之后再吃,减少寒凉对肠胃刺激。

专家特别提醒,寒露节气不要过早大量进食牛羊肉、鹿茸等温补食材,避免扰动心火,加重咽痛、失眠等上火症状。

起居: 寒露脚不露,早睡重保暖

俗语讲“寒露脚不露”,寒从足下生,足部是人体最易受凉的部位。为此,刘红梅副主任医师建议,寒露之后要重点做好三处保暖:颈后大椎穴、腹部神阙穴、足部涌泉穴,不再露脚露踝,防止寒邪入侵身体。

作息提倡早睡早起,尽量在22点30分前入睡,熬夜容易扰动心火,加重失眠问题;清晨早起有助于舒畅肺气,避免久坐伤脾。中午可以小憩20至30分钟,补充精力。室内气候干燥可适度加湿,需注意夜

间睡觉不要把窗缝开得过大,防范贼风伤人。

情志运动: 静心收敛,切忌大汗

深秋时节宜戒躁戒怒,安定心神。刘红梅副主任医师特别推荐每晚睡前做5至10分钟静坐,配合腹式呼吸,帮助收敛上浮的心火。

此外,运动方面,秋季讲究收敛,不宜剧烈运动大汗淋漓,建议练习八段锦、太极拳等传统功法。其中八段锦“两手攀足固肾腰”尤其适合寒露练习,可以拉伸腰背、温暖下肢,起到交通心肾的调理作用。

药膳推荐

凉燥易伤肺,此时不少人常会口干咽燥、皮肤干、干咳少痰,饮食当取甘润之物滋养阴液。东南大学附属中大医院中医内科刘红梅副主任医师和江苏省第二中医院公共卫生科副主任护师袁素洁推荐以下几款适合寒露节气食用的药膳。

玄参百合山药瘦肉汤:

清润而不滋腻,适配上热下寒的人群调理。

食材包括玄参10克,百合10克,山药20克,瘦肉200克,生姜2片,大枣2枚。做法简单,先将瘦肉焯水,全部食材放入砂锅,加入适量清水,炖煮1小时即可。

这款药膳中,玄参润肺、百合宁心安神、山药健脾益肺,搭配瘦肉,清润滋补,适合寒露节气食用。

专家提醒,寒露时节寒热交织,养生讲究调和平衡,既不可一味润燥贪凉,也不宜急于进补温热之物。顺应秋季收敛的特点,从饮食、起居、运动多方面适度调护,能更好地守护身心健康,平稳度过季节更替。

黑芝麻养阴梨:

秋梨为润燥佳品,素有“天生甘露饮”美誉。将梨去核,填入黑芝麻,隔水炖煮即可。梨经蒸煮寒性缓和,搭配黑芝麻,补肺阴、益肾精。

沙参虫草炖龟:

将沙参、虫草、银耳、龟肉、藕、鲜菱角同炖。可以补脾以养肺,滋阴润肺、健脾固本。

红枣莲子杏仁粥:

杏仁润肺止咳,莲子养心健脾,红枣益气和胃,共煮成粥,晨起食用,适合脾胃虚弱、肺气不足的人群。

寒露时节,学“大雁展翅”通肺气

节气律动
四时安康

寒露



《月令七十二候集解》记载:“九月节,露气寒冷,将凝结也。”露水转凉,将凝未结,天地由凉入寒,深秋至此而至。江苏省第二中医院公共卫生科副主任护师袁素洁提醒,寒露时节养生核心为养阴润燥、防寒保暖、收敛阳气,为冬藏固本。

肺是“冬藏”的入口和开关。江苏省第二中医院中医康复中心康复治疗师仲颖分享了一个锻炼呼吸的动作,叫马王堆雁飞式,可以牵拉肺经,展肩背,通肺气。具体做法:两脚并拢站立,两臂侧平举,双目平视前方,全身放松,左臂向上抬起,左手掌翻转向上,同时右臂下摆,右手掌翻转向下,向左抬头目视左掌,吸气,屈膝下蹲,转头目视右掌,吐气,起身直立,两臂收回,自然下垂,目光回到正前方。右侧为同样的动作。该套动作可一次左右各做3~5遍,微微出汗即可。

寒露时节调起居,要做到早睡早起,寒露不露脚。“寒露

早睡助阴精收藏,早起助肺气舒展。”袁素洁解释,民间讲究寒露不露脚,因为足部远离心脏,血供偏弱、脂肪薄,易遭寒邪。早晚温差变大,需及时添鞋袜,避免赤脚、穿凉鞋。睡前也可温水泡脚,驱散寒气;同时护住颈项、腰腹、足踝,守护大椎、风池等穴位,预防风寒入体。

“闲暇之时还可以按揉足三里、太溪、肺俞、脾俞,每次各1分钟,有助于散寒滋阴。每日捏脊10次,也可扶助正气、提升抗寒能力。”袁素洁说,此外,适度拍打肘窝,刺激尺泽、少海二穴,可以宣畅肺气,左右交替,每侧10~20下,以局部微热为宜。

秋属肃杀,草木零落易生悲秋情绪,养生还需“使志安宁,以缓秋刑”。袁素洁建议,不妨登高远眺,赏秋山红叶,多与亲友闲谈,保持心境平和。养阴敛阳、甘润养肺、疏通经络、安宁情志,顺应天地敛藏之道,养一身津液,方可从容迎冬。

许倩倩



扫码看视频