

7家中医院推荐低成本养生法

寒露过后,秋意转寒,燥邪伤人。如何顺应节气,安稳入深秋?全国多家中医医院及医院中医科室推出了实用又暖心的养生小妙招,不妨学起来。(摘编自《人民日报》)

北京中医药大学东直门医院 每天一杯双豆双谷稳压饮

双豆双谷稳压饮:取黄豆、黑豆、小米各30克,燕麦30克,提前浸泡黄豆、黑豆4—6小时后,与其余食材一同放入豆浆机,加1000—1200毫升清水打成豆浆。此饮富含大豆异黄酮、皂苷、膳食纤维等,能调节内分泌、降低胆固醇、促进排便,有助于调和气血、稳定血压。需注意,严重胃溃疡、肠炎等肠胃重患者不宜饮用。

广西中医药大学第一附属医院 一汤一甜品,滋养破秋燥

石斛山药百合猪骨汤:此汤能养阴润燥、润肺止咳,尤其适合在干燥季节出现皮肤干痒、鼻干咽燥、干咳无痰等“肺燥”症状的人群,也适用于阴虚内热体质者的日常调理。做法简单,将所有材料洗净,猪骨焯水后,一同入锅煲1.5小时,加盐调味即可。

蜜蒸百合:将新鲜百合与蜂蜜拌匀后蒸制1小时,随后趁热调匀,待冷后装入瓶罐中即成,每日早晚取一汤匙服用,口感清甜,可润肺止咳、清心安神。尤其适用于缓解秋燥引起的干咳、咽喉干燥、唇部干裂,以及心绪不宁、睡眠不佳的状况。注意:平时痰多、腹胀或容易腹泻者不宜食用。

广东省中医院 艾叶沐足+艾灸,温阳御寒

艾叶沐足祛寒邪:用艾叶15克、紫苏叶20克煎煮30—40分钟,待温度降至45℃左右时泡脚,时长10—15分钟,每周坚持4—5次。能有效驱散体内寒湿,改善秋冬手脚冰凉。

艾灸补阳气:对于深秋阳气不足带来的倦怠与寒凉,可艾灸太溪穴与丰隆穴(如图)。将艾条点燃后距皮肤2—3厘米熏灸,每穴10—15分钟,每周2—3次,可健脾调肝益肾。



北京天坛医院中医科 揉按迎香穴,喝三仁茶

揉按迎香穴:可通鼻窍、防感冒。该穴位于鼻翼外缘中点旁的鼻唇沟中。用食指指腹顺时针、逆时针各揉按1—2分钟,至局部微微发热即可。

喝三仁茶:由杏仁、桃仁、柏子仁各5克组成。杏仁能宣肺化痰,桃仁可活血润肠,柏子仁养心安神,三者合用,能润燥滑肠、理气安神。

中山大学附属第一医院中医科 2款食疗方,润肺正当时

百合山药粥:百合润肺安神,山药健脾补肺。脾胃强壮,肺气才足。将新鲜百合、山药片与大米一同熬煮成粥,能在滋阴补气的同时,增强抵抗力。

白萝卜陈皮水:白萝卜能顺气化痰,陈皮则理气健脾,两者一同煮水代茶饮,味道清淡回甘,能帮助清理呼吸道,化解黏痰。



四川省中医医院 晨起3分钟,通经活络御秋寒

晨间养生三式:晨起醒来后先用弹中指刺激中冲穴,启动心阳、促进循环,为一天储备御寒能量;接着摩腹,以搓热的掌心顺时针结合逆时针揉按腹部,最后温敷肚脐,能温和唤醒脾胃、预防便秘;最后摩鼻,用温热拇指上下按摩鼻梁与鼻翼两侧的迎香穴,可有效宣通肺气、预防秋季鼻炎发作与感冒。这3个动作连贯易行,每天仅需几分钟,就能系统调理心肺、脾胃与呼吸功能。

广州医科大学附属第三医院中医科 八段锦3式,调脾胃、增气力

秋季运动首推八段锦,其动作舒缓,能有效调畅气机而不耗津液。建议重点练习三式:“调理脾胃须单举”,通过一升一降的动作调和脾胃;“五劳七伤向后瞧”,转头回望可缓解疲劳、增强免疫;“攒拳怒目增气力”,马步冲拳有助于舒畅肝气、抵御秋悲。每日清晨练习1—2遍,能提升身体应对季节变化的能力。

诺奖得主之一 正徒步旅行

当地时间10月6日,诺贝尔奖委员会公布今年诺贝尔生理学或医学奖的获奖者后,却无法联系上获奖者之一:美国科学家弗雷德·拉姆斯德尔。拉姆斯德尔的同事也称,一直没联系上他,他可能在美国爱达荷州的偏远地区徒步旅行。

徒步不仅是一种锻炼方式,更是一种生活方式。定期去户外徒步,能加快血液循环,增加心肺功能。建议徒步时应保持适当的速度和节奏,避免一开始就过度消耗体力。同时,注意行走姿势——抬头挺胸,肩膀向后舒展。上半身笔直,尽量向上伸展脊柱。臀部发力,带动腿部向前。手臂前后自然摆动,幅度适中,保持身体平衡。总原则是身体状态良好,确认环境安全,运动装备适宜,徒步前后适当热身和拉伸。(摘编自《成都商报》)

炸鸡不宜用大豆油

近日,网友为江西景德镇“鸡排哥”的“用油问题”争论上了。有网友表示鸡排哥是良心商家,用的是好的油,也有网友称“他也许不懂,大豆油不适合用来高温反复油炸”。

“家中常用来煎炒的大豆油,不适合高温油炸。”浙江省新华医院营养科副主任营养师陈秋霞说,大豆油在持续高温下易产生反式脂肪酸,对心血管的危害大。长时间高温油炸还会产生致癌的多

环芳烃类物质。

家庭烹调不宜重复用油 那么,炸鸡排应用什么油?陈秋霞推荐棕榈油或椰子油。这类油脂烟点高,耐煎炸,在高温下更稳定,不易产生有害物质。“家庭用油建议重复使用不超过3次,且每次使用后需过滤残渣。”

吃油炸食物要注意搭配 建议每周吃油炸食品不超过2次,儿童不超过1次。在食用搭配上,陈秋霞建议采用3:2的油炸食品与高纤

维蔬菜搭配比例,如150克炸鸡配100克西蓝花或生菜、黄瓜,餐后喝少量温牛奶或小米粥护胃。

健康油炸有技巧 陈秋霞分享了健康油炸的家庭实用技巧:巧用裹糊,给食材穿上“防护衣”;食材下锅前务必用厨房纸吸干表面水分,降低有害物质产生;通过蒸、煮对食材预处理,能使吸油率降低30%。

家庭制作时,陈秋霞特别推荐用空气炸锅。(摘编自《都市快报》)

世界最长寿男性爱吃葡萄

据多家外媒报道,当地时间10月5日,世界上最长寿男性——出生于巴西的若昂·马里尼奥·内托迎来113岁生日。

内托是吉尼斯世界纪录认证的“世界最长寿男性”。2024年11月,英国人约翰·蒂尼斯伍德以112岁高龄去世后,吉尼斯确认内托以“112岁零52天”

的年龄接任这一称号。当被问及长寿秘诀时,他表示,秘诀很简单——身边有爱的人相伴、一生都与善良的人为伍。

内托透露,他长年奉行自然、健康的饮食原则。虽从未刻意遵循严格食谱,但由于长期生活在农村,他早已习惯以水果、肉类与未经加工的糖分作

为主要食物来源。他的日常从一杯咖啡开启。之后,通常会吃几颗新鲜葡萄,这不仅是他最喜爱的食物之一,也被视为长寿方法,因为葡萄富含抗氧化物与多种营养素。内托从4岁起就与父亲一同下田劳动,照顾牲畜、采摘水果,育有7个孩子。(摘编自《现代快报》)

杨澜呼吁 警惕带状疱疹风险

近日,“著名主持人杨澜呼吁大众警惕带状疱疹风险”登上热搜。作为带状疱疹公益科普爱心大使,杨澜提醒大众重视这一像“隐形刺客”般的疾病——它与每个人息息相关,尤其对高血压、冠心病等心血管病患者风险更高,呼吁早了解、早预防。

老年人、女性、免疫力低下或缺陷的人,以及近期过度疲劳、压力大的人群是带状疱疹高发人群。带状疱疹强调及早治疗,如果在疼痛和出疱疹72小时内使用药物,可以降低出现长时间后遗神经痛风险。临床发现,带状疱疹有传染风险,老年人和儿童尤其要注意避免。带状疱疹不是患过一次就会终身免疫,它很有可能再次发病,及早接种带状疱疹疫苗,可降低发病风险。(摘编自《扬子晚报》)