健康与生活

常吃四种润肺食物 牢记六个养生要点

秋季是一个阳气渐收、气候干燥的季节,很容易导致人体出现一系列的健康问题,如干咳、喉咙疼痛、皮肤干燥等。为了预防秋燥,保持健康,我们可以通过调整饮食来润肺保肝。在秋季养生中,润肺“四宝”被誉为最佳选择。

“四大”润肺食物

梨子。梨子是秋季盛产的水果之一,也是润肺的佳品。梨子味甘、性寒,具有清热解毒、润肺止咳的功效。梨子中富含水分、膳食纤维和维生素,可以促进消化系统的健康,还能有效缓解咳嗽和喉咙干燥的症状。入秋后常吃梨子,不仅可以滋润肺脏,还可以增强免疫力,预防感冒等呼吸道疾病的发生。

百合。百合是一种具有悠久历史的中药材,也是秋季润肺的上佳之选。百合性味甘淡、微寒,能够清热润肺,滋养阴液。百合含有丰富的维生素B、C以及钙、磷等微量元素,不仅可以滋养肺脏,还能提高代谢和免疫力。入秋后,可以将百合煮汤或者炖粥,每天适量食用,对于预防秋季干燥咳嗽、喉咙疼痛等症状非常有效。

银耳。银耳是生活中常见的食用菌,也是秋季润肺的重要食材。银耳具有清热润肺、补虚养身的作用,尤其适合常年面对空调和电脑辐射的人群。银耳富含胶质蛋白和多糖类物质,有助于保护呼吸道黏膜,增强免疫功能。可以将银耳炖煮成羹品或者加入汤中,既美味又能给肺部提供充足的水分和营养,缓解秋季燥咳等不适。

蜂蜜。蜂蜜是一种天然的保健食品,也是润肺的良好选择。蜂蜜具有滋润肺脏、润喉止咳的作用,可以改善呼吸道干燥和咳嗽的症状。蜂蜜中富含多种有益物质,如维生素、微量元素、酶类,对增强免疫力、抵御秋季病毒感染有一定的帮助。入秋后,可以将蜂蜜加入温水中饮用,或者与梨子、柚子等食物一起食用,以增强润肺的效果。

六个养生要点

防秋燥:多食甘润 少吃辛辣

虽然现在已入秋季,但南方仍在暑热天气中,俗称“秋老虎”,加上天气转凉空气干燥,秋燥更为明显。“秋燥症”以“肺燥”最为多见,秋燥易导致“秋咳”,又称“燥咳”,也常表现为咽干、音哑、鼻出血等。应提早做好防燥措施,以防止“秋燥症”发生,如适当增多饮水,多吃润燥滋阴的食材等。

养生锦囊:饮食要重视健脾润肺,适当多吃咸味、酸味的食物,宜多食具有清热生津、养阴润肺作用的食物。如果早晨起来感觉口干、咽干,可适当喝点淡盐水、或者蜂蜜水。

防秋乏:早睡早起 多伸懒腰

天气渐凉,人体出汗减少,水电解质代谢、胃肠及心血管功能也逐渐恢复到原有的平衡,人体在季节过渡期会处于相对松弛的状态,随之会有一种莫名的疲惫感。

养生锦囊:比平时增加1小时睡眠,晚上10点前入睡,早睡早起不熬夜;少吃辛辣油腻的食物;适量运动,没空的话也多伸懒腰,多到户外深呼吸,在室内布置一些绿植,都有助于防秋乏。

防心病:警惕温差 睡子午觉

现在已入秋季,但中午依旧比较炎热,要尽量避免中午在户外活动。要提醒的是,夏秋交替期早晚温差较大也是高血压病、冠心病、心肌梗塞、中风等心脑血管疾病的高发期。

养生锦囊:睡个午觉可以解乏,对于老年人来说更可降低心、脑血管病的发病率。还要注意早晚适当增减衣物,起床不要太猛,可以躺着活动一下四肢和头部再起床。

防腹泻:秋瓜坏肚 少食生冷

现在早晚温差大,容易出现肠胃病。而天气渐凉,人们开始“贴秋膘”,吃太多肉也会加重肠胃负担,诱发消化系统疾病。此外,秋天是胃肠道传染病的多发季节,病从口入,要注意管住嘴。

养生锦囊:一定要选择新鲜、卫生的食物,少吃生冷。特别是婴幼儿、老年人,大多脾胃虚弱,在选择食物时,不宜过于寒凉。“秋瓜坏肚”,西瓜、香瓜要少吃或不吃了。此外也要注意保暖,肚子不要着凉。

防感冒:少开空调 多开窗户

常说“春捂秋冻”,意思是春天乍暖还寒,不宜减衣过快;秋天也是季节交替期,忽冷忽热,添衣宜循序渐进。一场秋雨一场寒,随着雨水降临气温会明显下降,还需预防感冒的侵袭。

养生锦囊:建议随身带多一件轻薄外套,但也不宜着衣太多,否则会影响机体对气候转冷的适应能力,易受凉感冒。此外,白天只要室内温度不高就不宜再开空调,宜开窗多透气,确保室内通风。

防秋郁:多晒太阳 常笑宣肺

秋意渐浓,也容易让人产生“悲秋”的情绪。秋季抑郁的发生和秋天光照逐渐减少,影响体内神经递质分泌、生理节律有关,一定要注意情志养生。

养生锦囊:多晒太阳、多运动、多聊天,都有助缓解抑郁情绪。“常笑宣肺”,没事多笑笑,怡情又“养肺”。

回忆我的父亲

□ 杨文绍

我的父亲,一位地道的农民。他的生活简单而充实,充满了勤劳、节俭和诚实,这些品质深深地影响了我。他用自己的生活方式,向我传递了一种对生活的理解和态度。

父亲的生活围绕着他耕作的那三亩田地。我记得他每天早晨都会早早起床,草草吃过早餐,便投入到一天的劳作中。无论是阳光明媚的春天,还是寒风刺骨的冬天,他都坚守在那片土地上,似乎那里寄托着他的全部希望和梦想。他的双手粗糙而有力,那是岁月和劳动的痕迹,每一道皱纹都充满了尊严和力量。

父亲的生活虽然简朴,但他的内心却很丰富。他始终坚持勤俭节约,认为这是农民的本分。他常常告诉我:“孩子,要懂得珍惜每一粒粮食,因为它们都是农民的汗水换来的。”他的话虽然简单,却让我明白了什么是真正的价值。

父亲是一位热心肠的人,喜欢帮助邻居。每当邻居们遇到困难,他总是毫不犹豫地伸出援手。他说:“邻里守望相助,是我们中华民族的传统美德。我们不能因为自己的困难,就忘记了别人的需要。”这些话深深地印在了我的心中,让我明白了什么是责任和担当。

尽管父亲没什么文化,但他却用他种田的那套道理来教育我。他说:“孩子,生活就像种田,要有耐心和毅力。只有深耕播种,才能收获希望。无论遇到什么困难,都不能放弃。”这些话听起来简单,却包含了他对生活的深刻理解。他用这种最直接、最质朴的方式,启示我认识生活,理解人生。

我记得有一次,我因为考试失败而灰心丧气。父亲看到我失落的样子,轻轻地说:“孩子,这次失败不代表什么。重要的是你从失败中学到了什么。人生就像种田,有时候需要翻新土壤,有时候需要接受风雨的洗礼。只有经过磨砺,我们才能更加坚强。”他的话让我明白,生活中的每一次挫折都是一次成长的机会。

父亲的教育方式虽然简单,但却是他生活经验的总结。他用自己的行动告诉我:生活需要努力,需要坚韧,需要爱。他的生活态度和价值观,是我一生学习的榜样。

现在,每当我想起父亲在那三亩田地中辛勤劳作的样子,我的心都会被深深地触动。他的背影是那么的坚韧和有力,那是他对生活的执着和热爱。

我想,这就是我父亲的魅力。他用自己的生活告诉我们,每一个人都可以用自己的方式去照亮别人的生活,去播种希望,去收获幸福。他用自己的行动告诉我,什么是真正的价值,什么是真正的尊严。

我深深地感谢我的父亲,他不仅是我人生的导师,也是我生活的榜样。他的教诲和榜样,将指引我走过人生的每一个阶段。我将把这些宝贵的财富带入我的生活中,让它们成为我前进的动力和勇气。

扫码关注 快捷投稿

关爱未成年人 公益广告

书香环境 为孩子阳光成长护航

爱我茂名 茂名市文明办 宣