

秋季 必不可少的食物

秋季算是一年中較乾燥的季節了，這讓我們嬌嫩的肺部備受折磨，易出現咳嗽等問題。飲食上，適當多吃以下潤肺食物，能讓你的護肺工作事半功倍。

用三蔬

白蘿卜，化痰止咳 秋天好發感冒、支氣管炎等，均可出現咳嗽、痰多等癥狀，用白蘿卜煮水、白蘿卜炖肉都是不錯的選擇。中醫認為，肉補益，弊病是易生痰，白蘿卜則能化痰以消之，葷素搭配，補而不膩。

蓮藕，降燥止渴 秋令時節，正是鮮藕應市之時，吃藕能起到養陰清熱、潤燥止渴的作用。用藕榨汁，添加適量的蜂蜜飲用，或吃些蓮藕炒百合，對減輕秋季多發的肺燥咳嗽效果很好。

南瓜，潤肺益氣 南瓜含豐富的胡蘿卜素和碳水化合物，秋天適當多吃，有潤肺、化痰等功效。用南瓜糯米做成粥，具有溫胃、潤肺、益氣、補虛的功效，尤其適合晚秋天涼時節食用。

食三果

雪花梨，個大清肺熱 雪花梨呈黃綠色，肉質細嫩，汁多味甜。市面上常見的梨中，它的個頭最大。雪花梨有較高的醫用價值，具有清心潤肺的功效。用雪花梨加川貝、蜂蜜或冰糖等製成雪梨膏、梨糖漿等，對治療支氣管炎有一定的療效。

枇杷，潤肺止咳 枇杷具有潤肺下氣、清熱止渴的功效，是肺熱咳嗽最佳的保健水果，不但能止咳，還能增加食欲，提高人體正氣。枇杷的食用方法較多，生吃酸甜可口，也能與白梨一起煮湯，潤肺止咳。

柚子，理氣化痰 柚子被稱為“天然水果罐頭”，含有各種維生素和礦物質、有機酸，有助於預防感冒、促進胃腸道消化。中醫認為，柚子具有理氣

化痰、潤肺清腸等功效，是預防秋季痰多、咳嗽的佳品。除了吃新鮮的柚子外，現在很流行的蜂蜜柚子茶就有良好的養肺潤燥作用，還能美容養顏，但應注意蜂蜜別放得太多。

飲三茶

百合茶，潤肺安神 百合具有提高免疫力，抗病毒的作用，可預防感冒、肺炎，改善肺部功能。中醫把百合作為中藥，用於慢性肺虛證，比如時常咳嗽或久咳的患者。取幹百合10克（鮮品加倍）、綠茶6克，加清水，煮開後改用小火，15分鐘後停火，代茶飲用，具有清心安神，潤肺止咳的功效。

銀耳茶，潤肺養胃 銀耳味甘、性平，既有補脾開胃的功效，又有滋陰潤肺的作用。取銀耳15克，水泡發後煮爛，加入適量冰糖，製成的銀耳茶具有滋陰潤肺、養胃生津的功效，主治肺陰不足引起的幹咳或咯血，午後或有潮熱、盜汗等。不過，風寒咳嗽及感冒初起者最好別喝。

烏龍茶，減肥降脂 李時珍《本草綱目》云：“茶苦而寒，陰中之陽，沉也降也，最能降火”。烏龍茶有消食去膩、減肥輕身、降血脂等功效。秋季常飲



烏龍茶，可預防“貼秋膘”後補益過度，超重肥胖等問題。

喝三粥

大米粥，健脾養胃 大米具有補中益氣、滋陰潤肺的作用。古代養生家倡導“晨起食粥”以生津液，因而肺陰虧虛所致的咳嗽者，可早晚喝些大米粥。

糯米粥，補脾益肺 中醫認為，脾胃喜暖，秋季漸冷容易傷脾胃，而糯米是補脾胃、益肺氣之谷。秋季早餐喝碗杏仁川貝糯米粥，能補脾胃、益肺氣。做法是：取杏仁50克、川貝25克、糯米50克。把杏仁、川貝洗淨，加適量水煮約1小時，撈去藥渣，再放入糯米，煮約30分鐘即可。

粳米粥，養五臟止煩渴 粳米可補脾胃、養五臟。秋燥時可喝點蔗汁粳米粥，能緩解肺熱咳嗽。做法是：取鮮甘蔗汁150毫升，粳米100~150克，將粳米煮至將熟時，倒入鮮蔗汁同煮3~5分鐘，即可食粥。

聽得見但聽不懂 預示耳聾

今年80歲的陳阿姨，最近懷疑自己腦子是不是出了問題，每次家人跟她說話，她明明聽得見聲音，却怎麼也弄不明白他們說話的意思。最近在體檢的時候，她才知道這種“祇聞其聲，不知其意”的現象，其實是老年性耳聾引起的。

老年人耳聾先是高頻聽力下降，然後是中、低頻聽力下降，還可能表現為分辨能力下降。比如一開始表現為對門鈴聲、電話鈴聲等高頻聲響不敏感；之後會逐漸引起中、低頻聽力下降。有的患者分辨能力也會下降，也就是能聽得見別人講話，但分辨很困難，也就是像陳阿姨這種“祇聞其聲，不知其意”。

許多老人及家人都誤以為老年人聽力下降、老眼昏花是正常生理衰老現象，因而沒有引起重視。雖然老年性耳聾是耳蝸內聽覺器官和聽覺神經發生的一種退行性病變，屬感覺神經性耳聾，就目前醫療技術而言是不可

逆的，但如果早期幹預措施及時、得當，仍可以有效保護老人殘餘的聽力。

聽力下降的老人應盡早佩戴助聽器。值得注意的是，和配眼鏡一樣，助聽器也需要驗配，如果助聽器選配不當，也會損害聽力。所以最好去醫院找專業人員選配。如果聽力損失已經達到助聽器難以補償的程度，還可以考慮進行振動聲橋或人工耳蝸植入手術來提高聽力。

老年性耳聾還與高血壓、高血脂、動脈硬化等疾病有密切關係，因此，患病老人一定要積極治療和控制相應疾病。同時，老年人要戒除不良嗜好，並少吃高脂食物，多吃含纖維素和蛋白質較多的蔬果、魚肉和牛羊肉。此外，維生素B1、B2、B6和維生素C能保護聽覺細胞，可適當補充，也可以多進食含維生素B族和C豐富的食物，如粗糧、瘦肉、蛋類、蔬果等。

吃飯不開心 更容易長胖

美國一項研究顯示，經常在吃飯時不開心、有負面情緒的人，更易發胖。

研究人員招募了42對年齡在24歲~61歲的志願者。在為期兩天的研究中，參與者被要求在就餐時，談論金錢、親戚關係等最有可能產生衝突的話題。就餐後的7個小時裏，研究者每小時對參與者測量一次能量消耗。在

飯後第一次測量時，有負面情緒的參與者平均每小時燃燒熱量比其他人少了31卡，其血液中的胰島素水平比其他參與者平均高出12%，而胰島素有助於脂肪的存儲，導致體重增加。

研究者指出，如果每天燃燒的熱量減少100卡，一年內就會令體重增加近10斤。

男人愛發火 死亡風險高

英國劍橋大學公共衛生學院最新發現，易焦慮、發怒的男性因癌死亡風險更高。心理健康研究員奧利維亞·雷米斯稱，研究結果表明，40歲以上男性的風險為對照組的2倍以上；然而，對於同樣遭遇嚴重焦慮困擾的女性患者而言，其因癌死亡風險並沒有顯著高于對照組。

這是迄今為止探討焦慮與癌癥相關性的最大規模研究，研究者追蹤了15938名40歲以上的英國人，隨訪15年。結果顯示，即使在調整了如年齡、飲酒、吸煙、重大慢性疾病等其他可能升高患癌風險的因素後，廣泛性焦慮障礙的男性患者死于癌癥的風險也為無焦慮障礙組的2.15倍。

廣泛性焦慮障礙，以針對生活多個領域的過度、無法自控的擔憂為主要特徵，女性發病率高于男性。在本

研究隊列中，女性患病率為2.4%，而男性為1.8%。研究者分析男性焦慮癥患者更有可能通過吸煙、喝酒來自我治療焦慮癥，這兩個因素都會增加他們患癌的可能性。相比之下，女性焦慮癥患者會更快地去看醫生，這就讓癌癥能夠更早的被檢測到，治療起來也相對容易。

這項研究在第29屆歐洲神經精神藥理學會年會上被宣讀，雖然尚未揭示癌癥與焦慮之間的具體機制如何，也無法斷言焦慮可能導致癌癥；但兩者可能共同起源于全身性的炎癥。無論關係究竟如何，這項發現提示，高度焦慮男性的精神及軀體健康應得到更為密切的關注。焦慮絕不僅僅祇是一種人格特質，而是一種疾病，與真實存在的、嚴重的健康風險密切相關。

睡不夠竟是食物惹的禍

對女性來說，臉上經常出現痤瘡、粉刺是一件惱人的事，你可能不知道，如果你喝太多的牛奶、飲食習慣突然改變、天氣出現變化，都可能會導致你經常產生痤瘡。健康規律的飲食、多喝水，才能保持皮膚健康。

會導致昏昏欲睡的食物

食用白米飯 白米飯具有較高的血糖指數，可以很快讓人昏昏欲睡。此外，當人在吃白米飯的時候，也會吃肉和其他食物，這會導致嗜睡。

食用白麵包 吃白麵包可以讓你昏昏欲睡。白麵包具有高血糖指數、低纖維質，所以它們很快就會分解，你沒得到任何的營養。

食用紅肉 紅肉的脂肪含量高，象是漢堡和牛排，可以讓你感覺昏昏欲睡。此外，你的身體需要大量的能量來分解紅肉，所以身體所有的力量都會被用在此處。

食用甜食 甜食的含糖量很高，會導致你的身體分泌胰島素，也會使大腦釋放太多多巴胺，讓你感到困倦。所以避免午餐後的甜點或布丁。

其他導致身體疲累的原因

睡眠不足 睡眠不足是導致身體

疲累的最主要原因之一。當身體的系統和器官無法獲得充分的休息時，就會傳遞疲累的訊息給大腦，告訴你應該要休息。

缺乏營養 當你身體缺乏某些營養素的時候，象是鐵、維生素D、B，也會容易出現疲累的癥狀。所以你應該補充足夠的營養來防止疲憊。

精神壓力太大 如果你的壓力太大，不僅會影響你的心理，也會影響你的身體狀況。你有可能會肌肉緊繃、咬緊牙齒，這會消耗你的體力和精力，讓你感覺疲憊。

某些疾病 如果你有某些潛在疾病，也可能會導致你出現疲憊的癥狀，如貧血、腸躁癥和關節炎等等。因此，如果你的疲憊癥狀太過嚴重，最好諮詢醫生。

服用藥物 有些藥物也會引起嗜睡的癥狀，如高血壓、糖尿病和膽固醇的藥物。如果你有服用這些藥物，最好事先了解可能的副作用。

荷爾蒙波動 有時候荷爾蒙出現波動的時候，也會導致身體出現疲累的癥狀，象是懷孕、生理期、更年期的時候。所以如果你正經歷這些階段，不要感到意外。



泡腳養生 大有講究

一場秋雨一場涼。北方在迎來秋分節氣之後，天氣漸涼，很多人首先是從腳下感覺到的。

腳在中醫看來是人體的“第二心臟”。養生長壽，俗話說得好：頭涼腳熱八分飽。溫水泡腳，益處多多。不僅能促進血液循環，還能刺激足部的穴位、反射區和經絡，改善睡眠質量，同時對多種疾病有輔助調節作用。現代人因為生活方式不科學，不少人體內多寒濕，通過泡腳，可以加速體內排寒。秋冬季，泡腳還能預防感冒。

泡腳養生，大有講究。

首先，泡腳不是中老年人的專利。很多年輕的上班族，甚至青少年都可以在晚睡前泡個腳。

泡腳不能蜻蜓點水，應該有15分鐘左右的時間，這樣才能起到解乏、保健作用。一般來說，水溫不能太低，40攝氏度左右，剛開始泡腳時微微燙腳就合適。建議在泡腳時不斷

用手按摩涌泉穴及按壓大腳趾後方偏外側足背的太衝穴，這對中老年人降低血壓也有好處。也可以根據個人不同體質、習慣，在剛開始泡時水溫低一些，然後再慢慢地增添熱水，不斷加溫。

如果條件允許，泡腳最好用較深、底部面積較大的木質桶，能讓雙腳舒服地平放進去，而且最好讓水一直浸泡到小腿。

泡腳時可做些足底按摩，盡量不要看書、看電視，否則容易“引火歸元”，達不到泡腳養生的目的。

泡腳的時間也有講究，可以是下午晚飯前，也可以是晚睡前，但是晚上泡腳後不宜馬上上床，可以在室內活動活動。一般不建議飯後半小時內泡腳，這會影響胃部血液的供給，長期下來會使人營養不良。

女性如果在經期，注意不要亂用中藥泡腳，以免引起痛經等情況。