

秋不食姜？秋瓜坏肚？有关秋季养生的俗语靠谱吗？ 处暑已过，秋季养生应该因人而异

俗语1 秋不食姜 解读 少吃,早上吃

生姜味辛性温,含有挥发油、姜辣素、树脂及淀粉等。姜能增强和加速血液循环,刺激胃液分泌,兴奋肠胃,促进消化,还有抗菌作用。同时,生姜还能除风邪寒热、伤寒头痛鼻塞等等。

很多人认为秋季属寒凉季节,人体容易感冒,多吃点生姜能加速血液循环,促使全身发热,有助于驱逐体内的风寒潮湿。但是古人却有句老话:“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜。”那么,秋季到底能不能吃姜呢?

王亦专表示,古人说的有道理。秋季气候干燥,燥气伤肺,而生姜属于辛辣之品,属于热性,又在烹饪中失去了不少水分,吃后很容易引起上火,伤害肺部,会加重秋燥对人体带来的伤害。但王亦专认为,秋季也并不是一点生姜都不能吃,关键是要少吃和早上吃。中医认为,“寒者热之”“热者寒之”,即热病用寒凉药物治疗,寒病用温热药物治疗。患寒性疾病的人,在夜间因受凉而加剧咳嗽、腹痛、呕吐,此时虽是半夜也应该急服热的生姜汤,可以起到温肺暖胃、散寒止咳、止呕吐痛的良好。

另外,将少量的葱、姜、辣椒作为调味品,问题并不大,但不要一次吃太多。

俗语2 贴秋膘 解读 适当补,少吃肉

古时,人们以胖瘦来作为健康与否的标准,民间还流行在立秋那天称体重,将体重与立夏前的作对比。如果体重减轻了则叫“苦夏”。如果体重减轻了,就需要进补,也就是“贴秋膘”。此外,按照中医春夏养阳、秋冬养阴的原理,秋冬需要进补。人们往往通过吃肉的方式来贴膘。

其实,贴秋膘是为了补偿经过一个夏天后的身体疲劳。王亦专认为,贴秋膘并不是简单的只要吃肉就好了。秋季贴膘应该根据每个人体质的不同来选择不同的进补食品。在滋补身体之前应首先对自己身体有正确的判断,分清虚实,辨清体质。

由于夏天人们常吃冰镇食品,如果吃太多的肉类等高蛋白的食品,会加重脾胃的负担,导致消化器官功能紊乱。因此,吃肉要适当,最好等到天真正凉下来以后。

此外,秋季气候干燥,人体容易出现口干舌燥的症状,进补应该选择一些可以去燥的食品,比如银耳、百合、西洋参之类。

“处,止也,暑气至此而止矣。”古书《群芳谱》也说:“阴气渐长,暑将伏而潜处也。”23日是24节气中的第14个节气——处暑。处暑意为“炎热离开”,处暑过后,意味着进入气象意义的秋天。

秋季燥热,如果再像盛夏般饮食,身体很容易出现问题。关于秋季养生的注意事项,自古就流传了不少养生之道,如“秋不食姜”等。但是,在现代医学看来,这些传统的说法必须因人而异,不可照搬照套。为此,记者咨询了浙江省名中医王亦专,请他为秋季养生提一些建议。

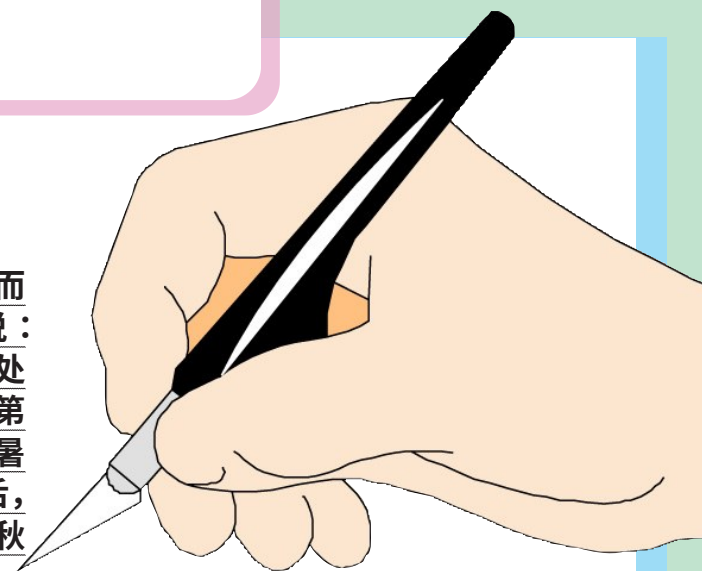
□记者 陈凯璐

俗语3 秋瓜坏肚 解读 秋季不吃瓜,只吃果

民谚“秋瓜坏肚”,是指立秋以后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。

夏天吃西瓜是消暑的,但进入秋天后如果吃多了,很容易发生呕吐、腹痛或腹泻等症状。王亦专告诉记者,这主要是因为夏天太热,大部分人都会吃瓜或者吃冰镇食品来降温,吃了太多的凉性食品后,脾胃已经处于虚弱状态。一到秋季,天气开始转凉,如果再继续吃瓜这类寒性食品,会加大肠胃的压力,造成腹泻等症状。尤其是老人、小孩这些体质较弱的人更应该避免吃瓜。

王亦专提醒,大自然自有规律,秋季已经不是产瓜的季节,而是大量水果成熟的季节。比如梨。梨能顺肠润肺,是秋季最提倡吃的水果。苹果富含多种维生素和钾,不但对心血管疾病患者有益,还可止泻。龙眼有滋补、强壮、安神、补血等作用,对夜间失眠的老人尤为适宜。葡萄可以预防疲劳,有益气、补血、利筋骨、健胃、利尿等作用。总之,市民在挑选水果时应尽量选择当季的水果,顺着大自然的节气吃当令的水果,最符合人体脾胃的需要。



俗语4 秋季以肺补肺 解读 以形补形要因人而异

吃猪肺可以“清补肺经”,吃猪肚可以“温中和胃”,胃痛可以用猪肚煲白胡椒,心悸等症可用猪心炖柏子仁,肝郁肋痛可买猪肝蒸合欢花……这一类的经验总结很多。很多人认为可以以形补形,秋季养肺,应该以肺补肺。

王亦专认为,中医确实有“以形养形”的说法,可以通过“以形补形”的方法来改善原有病灶或是预防相对应器官的发病。其实,以形补形应该因人而异。比如说,一个人的血脂已经太高,再用动物内脏来进补势必会增加肝脏的压力,导致血脂继续升高。

健康的人没有必要针对肺这个脏器进行饮食或食物调补,从生活的起居多注意一些就可以了。

俗语5 春捂秋冻 解读 适度冻,过头会感冒

“春捂秋冻”是一条保健防病的谚语,其意思是劝人们春天不要急于脱掉棉衣,秋天也不要刚变凉就穿得太多,适当地捂一点或冻一点,对于身体的健康是有好处的。

王亦专说,“春捂秋冻”最早是源于我国古代人们的穿衣习惯。夏季到冬季之间可过渡的衣服很少,往往是脱掉夏装就直接穿棉,或脱掉棉衣直接穿夏装,因此留下了“春捂秋冻,不得病”的古谚。

“秋冻”可保证机体从“夏热”顺利过渡到“秋凉”,提高人体对气候变化的适应性与抗寒能力,但盲目推崇“秋冻”则会危害健康,过度秋冻会导致感冒或引发胃肠道疾病。