

秋高气爽防秋燥  
化热除燥吃莲藕



秋季饮食方面应注重清淡,以免加重肠胃负担。秋季又是个干燥的季节,应当注意给自己补充营养和水分。由于秋季燥气主令,还需化热除燥,常吃点莲藕,既可补身,又能润燥。

藕,又称莲藕,属睡莲科植物,藕微甜而脆,可生食也可做菜,而且药用价值相当高,它的根根叶叶,花须果实,无不为宝,都可滋补入药。用藕制成粉,能消食止泻,开胃清热,滋补养性,预防内出血,是妇孺童叟、体弱多病者上好的流质食品 and 滋补佳珍。

藕的营养丰富,含蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、尼克酸以及天冬碱、氨基酸、胡芦巴碱、焦性儿茶酚、过氧化物酶等。中医认为,藕味甘,无毒,生则性寒,熟则性热。《本草经疏》认为,生者能凉血散瘀,除热清胃解渴、止吐、衄血、疗金疮、治霍乱、解酒。熟者甘温,能健脾开胃、益血补心、消食、止泻、生肌。

取藕、梨等量,洗净后切碎捣汁饮服,可治肺热咳嗽、咽干喉痛。

取鲜藕、葡萄等量,捣汁每服10毫升,每日2次,可治尿频、尿血、尿路感染等。

用糯米100克煮粥,快熟时加入切成块的鲜藕50克,用白糖少许佐餐,每日1次,可辅助治疗热盛伤津、口干舌燥、烦渴不止。

莲藕与花生两大食物原料相结合,味道鲜美、营养丰富、长期食用能清热祛痘,滋润皮肤。

莲藕可保持脸部光泽,有益血生肌的功效。

因此,推荐大家在干燥的秋季可以多吃一些莲藕为身体添加能量。

“矮胖”的莲藕才是好莲藕

挑选莲藕要注意以下几点:

- 颜色微黄  
为了使莲藕卖相好,不法商贩可能对其进行漂白处理,因此,颜色过白的藕不建议购买。
- 外表无伤  
质量好的藕外表要无伤、无烂、无锈斑,并且不干缩。此外,正常藕块表面多附有泥沙,具粗糙感。
- 藕节短粗  
短粗的藕节成熟度较高,口感较好,尤其从藕尖数起第二节藕最佳,并且藕尖越小越好。
- 气孔较大  
如果是已经切开的莲藕,要看一下中间的通气孔,较大的多汁脆甜。
- 气味清香  
新鲜的藕断口处能够闻到一阵清香,而劣质的闻到的是一股酸味。

有毒有害气体  
防范常识



秋前南风多晴天,  
秋后南风一两天。

农历八月前吹南风,一般都是好天。进入八月如吹南风,则一二天后就下雨了。

一场秋雨一场凉,  
十场秋雨要着棉衣裳。

秋季每次下雨,必有冷空气影响本地,气温逐步下降。

白露多雨寒露枯。

这二个节气相距一个月,两者之间成反相关。

早夜风凉,  
干到重阳。

白露节气以后,早夜风凉,中午气温升高,昼夜温差大,天气将继续晴好。

白露东风,  
十个铃子九个脓;  
白露西风,  
十个铃子九个空。

白露日东风,拾棉花时多雨;白露日西风,则少雨。

□秦卫堂

老人醒得早  
别急着吃饭

“虽能睡着觉,但就是醒得太早。三四点钟就醒了,太阳还没出来,只好睁着眼睛等天亮”。老人经常为早上醒得早而发愁,那么遇到这种情况到底该咋办呢?

日本《每日新闻》曾报道,人的睡眠存在个体差异,同一个人的睡眠也会随着年龄增长而发生变化,40岁后睡眠质量开始下降,深度睡眠减少。这与被称为“睡眠物质”的激素和免疫物质有关,睡眠物质的量会因衰老而减少,睡眠周期也随之缩短。由此可见,老人早醒不一定是病,只要每晚能有7~8小时的睡眠,就不必太担心。

建议早醒的老人不要躺在床上等天亮,比如做家务、浇花喂鱼,到客厅里活动活动,扫扫地等都很好。早上五点后,可以做些加强心肺功能的锻炼,或者一些提高肢体柔韧性的压腿、转体练习,活动僵硬的关节。但此时户外光线弱、空气不好,不利于运动,最好不要到室外去锻炼。此外,即使起得早,也别急着吃早饭,7~8点间最适宜。因为这一时间胃经当令,是胃最活跃的时间,营养更容易吸收。其次,早餐与中餐之间最科学的间隔时间为4~5小时,如果早餐吃太早,两餐间隔时间太久会影响营养的吸收,中午时血糖会过低,不利于身体健康。

如果睡得晚又醒得早,每晚睡眠不足7小时,就要注意了,长期如此容易导致大脑“老化”,引起认知能力下降。这类老人醒来后尽量不要开灯、不要拉开窗帘,黑暗的环境有助于睡眠;不要胡思乱想,担心睡不着反而会加重失眠;白天不要睡太多。建议睡前2小时适当做些运动增加身体疲劳感,喝杯牛奶或用热水泡脚促进睡眠。