

养生妙招

秋燥渐显 养生可以这样做

秋燥渐显,此时养生应注重养阴润燥。具体该怎么做呢?

饮食养生攻略

► 山药

山药是一种药食同源的食物,归肺经、脾经、肾经,具有润肺、补脾、补肾的作用,还能够收敛生津。此外,山药对心血管系统具有良好的保健作用。山药中的黏液蛋白,可降低血中胆固醇浓度,防止动脉硬化。所含的多巴胺,又能扩张血管,改善血液循环。且其所含胆碱和卵磷脂等成分有助于提高人的记忆力,经常食用可增强人体的免疫功能、健身强体、延缓衰老。

山药蔗梨汁

材料: 山药 60 克、甘蔗汁 50 毫升、梨汁 100 毫升、鸡蛋 1 个。

做法: 山药去皮、切片,加水煮沸,调入鸡蛋搅匀,再加入甘蔗汁、梨汁,煮沸即可。

功效: 补肾健脾,滋阴生津,益肺止咳,清热泻火。

山药羊肚汤

材料: 山药、羊肚各 200 克,生姜、葱、料酒各适量。

做法: 将山药洗净、切成小块,切成滚刀块。羊肚洗净,切成小块。以上二物共放入铁锅内,加生姜、葱、食盐、料酒和水适量,大火烧沸,用小火炖熬羊肚至熟即成。

功效: 补脾胃,益肺肾。

木耳炒山药

材料: 山药 1 根、木耳 60 克、胡萝卜 50 克、黄瓜 1 根、葱姜蒜适

量、油盐适量。

做法: 将黄瓜、胡萝卜洗净切片,山药去皮洗净后切成菱形片。锅中加入适量清水,将山药片焯水 15 秒,泡发的木耳及胡萝卜片焯水 30 秒。炒锅内加入适量食用油,下入葱姜蒜爆香,加入胡萝卜、黄瓜、木耳翻炒,加入适量食盐调味即可。

功效: 健脾益胃,润肠通便。

► 南沙参

南沙参具有养阴清肺、益胃生津、补气化痰的作用,可以改善干咳、咽干、少痰或者痰黏难咳等肺阴不足的症状。

南沙参枸杞粥

材料: 南沙参 15 克、枸杞子 10 克、大米 60 克。

做法: 将南沙参放入水中煎煮,再把南沙参捞出,留下药汤备用,再将大米、枸杞倒入水中进行熬煮。一碗滋阴润燥、润肺生津的南沙参枸杞粥就做好了。

功效: 养阴生津、补益肝肾。

南沙参茯苓饮

材料: 南沙参 10—20 克,茯苓 15 克。

做法: 将南沙参和茯苓一起煎煮 30 分钟,就可以代茶饮用了。

功效: 南沙参加上茯苓能够养阴生津,化痰除湿,正适合白露时节容易口干、唇干、咳嗽的人群来饮用。

注意: 如果您平时怕风怕冷、腰膝酸软就要谨慎饮用此茶了。

► 豆腐

中医认为豆腐性味甘、凉,入

脾、胃、大肠经,有补脾益气、健脾利湿、清热解毒之功。豆腐富含优质植物蛋白,搭配蔬菜、杂粮,既能增强免疫力,又不会让人发胖。注意别买“太白”的豆腐:可能是用了增白剂,正常豆腐是淡黄色,带点豆腥味才正宗。痛风患者适量吃:豆腐嘌呤含量中等,痛风发作期建议少吃,缓解期可搭配蔬菜少量吃。

芡实莲米鱼头汤

材料: 芡实、莲米各 10 克,鲢鱼头 1 个,豆腐 250 克,调味品适量。

做法: 将芡实、莲米、鲢鱼头同置锅中,加清水适量煮沸后,调入豆腐及葱、姜、椒、料酒、米醋、食盐等,煮熟服食。

功效: 安神健脑、益气养血。适用于产后贫血、头昏耳鸣、视物昏花、心悸失眠等。

猪血猪肝豆腐汤

材料: 猪血、猪肝各 100 克,豆腐 250 克,山药 150 克,调味品适量。

做法: 将猪肝洗净、切片,加淀粉、酱油等勾芡;山药去皮、洗净、切片。锅中放清水适量煮沸后,下猪肝、猪血、山药、豆腐等,文火煮沸后,调入葱、姜、椒、盐、料酒等,待熟时味精调服。

功效: 可养肝补血。适用于各种贫血、肺结核、慢性胃炎等。

夏末初秋宜吃食物

1、龙眼具有益气补脾、养血安神、润肤美容等滋补作用。其吃法多样,可以即刻剥食,还可以泡水、炖汤、煮粥。

2、白果(银杏果)入肺经,有润肺止咳功效,可改善因肺经虚弱引起的咳嗽症状。

3、白扁豆主要含有蛋白质、脂肪、钙、铁、锌等营养物质和微量元素,能助健脾、巧化湿。将白扁豆和山药一起熬成粥,有助补益脾胃、调中固肠;若要健脾化湿,宜炒白扁豆。

4、梨可清热火, 润肺清热化痰,有“天然矿泉水”之称。

5、银耳具有很好的滋阴润肺功效,它能帮助缓解秋燥引起的干咳、少痰、口干舌燥等症状,让身体从内到外都水润起来。

6、黑芝麻味甘性平,具有滋养肝肾、润燥滑肠的作用,能帮助补充身体的津液,缓解秋天常见的头发干枯、便秘等问题。

7、莲藕生吃可以清热生津、凉血止血,缓解秋燥引起的口干舌燥;熟吃则能健脾开胃、益血生肌,帮助增强脾胃功能。

8、蜂蜜是一种天然的营养品,味甘性平,具有润肺止咳、润肠通便、滋阴润燥的功效,非常适合立秋后用来缓解秋燥。它可以直接食用,也可以用温水冲饮,能滋润咽喉,促进肠道蠕动,改善秋季容易出现的便秘问题。

养生小技巧

诀窍一：戴口罩

秋风阵阵,尘土干燥飞扬,容易造成病毒、细菌等病原微生物的传播,故此时上呼吸道感染、鼻炎、哮喘等呼吸系统疾病高发。

既往有呼吸系统疾病或过敏性疾病病史的患者,要做到“虚邪贼风,避之有时”,尽量避免口鼻与致病性、过敏性物品接触。

诀窍二：常熏鼻

秋季,可通过熏鼻的方式,直接将水“摄”入呼吸道。

方法是将热水倒入杯,用鼻子对准杯口吸入水蒸气,每次 10 分钟,每日 2—3 次即可。

诀窍三：不吃瓜

俗话说“秋瓜坏肚”,夏季习惯了吃大量的瓜果,白露后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。

此时,冷饮、冰淇淋等也要少吃。

诀窍四：泡泡脚

从白露起要补养肾气。可以坚持晚上泡脚,用温水泡,水要没过脚踝,时间在 15—30 分钟,泡到身体微微发热最好,泡脚的同时把耳朵和腰部搓热。

诀窍五：润肌肤

秋冬季是老年皮肤瘙痒症最容易发作的季节,最常见的原因就是皮肤干燥。

发痒的部位多是四肢和背部,从外观上看,什么皮疹都没有,但就是感觉痒。

对于这类问题,做好保湿很重要。建议在每日沐浴后尽快用毛巾擦干,再马上涂抹含有甘油、透明质酸等成分的润肤乳, 重点涂抹容易瘙痒的部位, 可以有效预防疾病哦~

(养生中国、上海长宁)

科普

运动减重何时效率高？选哪种运动？科学减重一起来

秋高气爽,不少人再一次给自己立下了减重、减脂的目标。如何科学运动,更有效地减脂并维持身体健康?

一年四季中什么时候效率最高？

天气对运动效果是有一定影响的。夏季,人的体温偏高,神经系统、内分泌系统、运动系统等整体活力比较强,能量代谢水平也较高,有利于消耗脂肪。体温高有利于降低运动中受伤的风险,这是因为体温每升高 1 摄氏度,肌肉和韧带就会软化 10%—20%,弹性更好,更不易拉伤。

运动前热身也是利用这个原理,做好热身,人体的体温略有升高,心血管系统、运动系统等被充分调动起来,此时锻炼效率更高,而且受伤的风险会更低。

夏季,运动减脂也有一定的优势。这主要是因为人体遇到炎热或寒冷的天气时,会额外消耗一些能量去调整体温,这对于减脂是“利好”。

而在冬季,寒冷也会刺激食欲,人们会更主动地通过摄取食物为身体提供更多能量,保持体温。在寒冷的天气下,肌肉和韧带比较僵硬,增加了人们受伤的风险。所以,总体来讲,夏季更适合运动减脂。

想要减脂快,应该选择哪种运动方式？

运动效果的主要影响因素是运动强度。在低强度运动时,人体以脂肪为主要的能量来源,此外还有少量糖的参与,随着运动强度越来越大,糖参与供能的比例会越来越高,脂肪供能的比例则会迅速下降。

例如,在参与百米跑等高强度运动时,人体主要由糖来提供能量,几乎没有脂肪参与供能,而参加马拉松等长距离跑时,主要以脂肪来提供能量。

所以,如果想在运动中更高效地消耗脂肪,首选低强度运动。例如,快走就是一种很好的减脂运动方式。不过,这样的运动方式消耗脂肪的速度相对较慢,脂肪燃烧供能的速度低,如果想在短时间内(如 1 个月)实现减脂 5 千克的效果,需要每天有足够长的运动时间,如 1—1.5 小时。

通过高强度运动也可以有效燃脂。由于人体无法长时间维持高强度运动,所以,高强度运动通常表现为间

歇运动的方式,如球场上运动员的变速跑。这类运动主要消耗的是糖原,脂肪并不能很好地消耗。但是,这类运动可以提升我们的基础代谢率,代谢率提升后,人体在安静状态下也能消耗脂肪。与低强度运动相比,高强度间歇运动单次用时相对较短,大致为 0.5 小时,这也是它的优势之一。

此外, 抗阻力量训练也是一种很好的运动方式,也就是人们常说的“撸铁”。这类运动通过对抗阻力,可以增强人体的肌肉代谢水平,提高人体在不运动时脂肪的消耗速度。

相对而言,高强度间歇运动和抗阻力量训练最好由专业人士指导,并且需要有一定的身体素质来支撑。

适当增肌对于维持健康有哪些益处？

肌肉可谓身体健康的基石。人到中年,肌肉每年会以一定比例流失。如果完全不锻炼,不让肌肉维持一定的活性,到了老年期,身体中的肌肉只有年轻时的 50% 左右,剩余肌肉的负担可想而知。如果没有一定的肌肉量, 人们不能保持正常的运动能力以及生活自理能力,正常的糖脂代谢也难以维持,不能很好地保护心血管健康,就会带来更多的健康问题。

现在,大家越来越关注老年人的肌少症,肌少症的产生大多源自老年人缺乏运动后肌肉流失。对于保护肌肉,大家常存在这样一个误区: 所有问题都可以通过吃来解决。事实上,如今人们的蛋白质摄入水平远远高于几十年前, 但肌少症发生率却逐年升高,这说明解决方案并非主要依靠吃。一方面,老年人的消化功能减弱,身体很难处理高蛋白质食物;另一方面,饮食不能从根本上解决肌少症的问题。肌肉的增长、代谢需要依靠物理刺激,适当运动就是一种很好的刺激,可以提升蛋白合成酶活性,促进肌肉纤维增粗,使肌肉力量提升。

肌肉是人体内大部分糖和脂肪最终完成氧化代谢的组织,所以,肌肉对于保持身体健康来说非常重要。保证身体肌肉含量正常,对于维持基本健康和提高生活质量都很有益处。

(健康中国)

住房租赁新规实施 这些问题需要注意

从 9 月 15 日开始,我国首部专门规范住房租赁活动的行政法规《住房租赁条例》正式施行,这标志着住房租赁市场将迈入依法规范成长的新阶段。《条例》针对住房租赁市场中的哪些突出问题? 如何影响你我的生活?

哪些空间不得单独出租用于居住？

用于出租的住房,《条例》规定,应当符合建筑、消防、燃气、室内装饰装修等方面的法律、法规、规章和强制性标准,不得危及人身安全和健康。

厨房、卫生间、阳台、过道、地下储藏室、车库等非居住空间,不得单独出租用于居住。

此外,《条例》明确,租赁住房单间租住人数上限和人均最低租住面积,应当符合设区的市级以上地方人民政府规定的标准。

为什么要办理住房租赁合同备案？

《条例》规定,出租人应当按照规定,通过住房租赁管理服务平台等方式将住房租赁合同向租赁住房所在地房产管理部门备案。房产管理部门应当提高住房租赁合同备案服务水平,不得就住房租赁合同备案收取任何费用。

《条例》明确规定,出租人需办理房屋租赁备案,中介机构若未按要求完成备案将面临罚款。

以前租房,租房双方通过自主协商,拿着固定模板的合同,直接签字就可以。如果没备案,一旦出现纠纷很容易扯皮。合同备案,是为了更好保障租赁双方的合法权益,让租赁交易和合同有备可查。

如果房东不去备案怎么办? 《条例》专门赋予承租人一定的自主权,明确规定,如果出租人未办理合同备案的,承租人可以办理备案。

此外,租客有了备案合同可以更方便办理居住证和提取公积金。长期来看,备案有助于推动租金透明化,整治市场长期存在的“二房东”现象。

租房遇到违法或侵权行为时怎么办？

当租房遇到违法或者侵权行为时,租户可以根据不同的状况,向住建、消防、市场监管和公安机关投诉或举报。

1、和住房租赁企业、房地产经纪机构有纠纷,或者遇到擅自改造房屋结构或违规隔断出租等违反建筑安全、房屋用途变更等行为的,找住建部门;
2、治安管理类违法行为,找公安部门;
3、出租房消防设施不达标、消防通道堵塞等安全隐患,找消防部门;
4、租赁过程中的价格欺诈、虚假宣传等不正当经营行为?,找市场监管部门。

此外,基层调解组织或法院、12345?政务服务热线、?消费者协会,也是有效的投诉渠道。在投诉前,一定要准备好租赁合同、聊天记录、支付凭证等相关证据。

(央视新闻)