

夏秋之交定制养生方案

俗话说:“一夏三分虚。”立秋过后,气候虽然早晚凉爽,但仍有“秋老虎”肆虐,人极易倦怠、乏力。根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,此时应合理调整和搭配饮食。如何让身体在“夏秋之交”得到平安过渡呢?专家指出,人体应根据气温变化及时调整饮食和生活习惯,防止疾病乘虚而入。

撰文:闫弋

方案

秋天以润燥滋阴为主

“每回接受采访,记者们都会问我春天要怎么养肝?秋冬如何进补?”鼓楼医院专家柳辉艳透露说,其实,如何养生,要因人而异,不能千篇一律,中医最大的优势就是根据不同人的体质进行治疗和调理。人们体质不同,常见的有五种:火旺、阴虚、气虚、寒凉、燥热,他认为这五种体质的人秋季出现的症状有所不同,故解决方法也有差异。

火旺这类人比较多,多以年轻人为主。这类人在秋季会口臭、口干、唇干、上火、口角烂、牙龈烂、便秘。另外,在饮食上可以吃杏仁,还可以吃带苦味的蔬菜如苦瓜等。阴虚类人在这个季节除有“秋燥”的普遍症状外,还伴有五心烦热(手心、手心、脚心)、心烦等。可吃霸王花、西洋菜、雪梨、橙子、百合、玉竹、马蹄等。气虚,除了有“秋燥”等普遍症状外,还伴有气弱、脉弱的现象。可以用西洋参、党参、玉竹等煲汤调理。寒凉除有“秋燥”症状外,还会有胃寒之症,如口淡、舌苔白、怕寒、怕冷,一吃凉食即感恶心反胃或拉肚子。因此这类人不能吃寒凉药、凉食,宜多喝温水。燥热表现症状:鼻子干、嗓子干、大便干,没有口臭,牙龈不烂,可以多吃润肺,养阴生津的食物,如藕粉、冰糖、银耳等。

方案

注意优质营养摄入

夏秋交替是个“敏感”的时期,身体各个器官尚处在适应期,随着气候转凉,再加上秋季是个养生进补的好时节,人们的胃口开始增大,但盲目进补会突然加重脾胃负担,导致消化器官功能紊乱。进入秋季,特别要注意平衡调节饮食,可以吃一些清爽润肺的食物,如百合、蜂蜜、梨水加冰糖等,要注意蔬菜和肉类的合理搭配。

专家强调,清淡实质是少用油。现在花生油是国内外消费者所喜爱的食用油,也是更适合东方人的健康食用油。作为新一代健康食用油,不含胆固醇,而且油酸含量非常高,这是普通食用油无法达到的。而且油酸可以降低血液总胆固醇中的有害胆固醇,而不降低有益胆固醇,因此油酸含量的多少成为衡量食用油品质的重要标志。与味淡的橄榄油相比,浓香扑鼻的花生油更适合中国人讲究色、香、味的传统饮食习惯。家中一日三餐用优质花生油炒菜,必会有调节身体平衡的功效。现代营养学家研究发现,花生油、花生及其制品,富含维生素E、A、B₁、B₂、叶酸以及大量的锌、钙、磷、铁等微量元素,人体需要的42种营养素,花生中就含有37种。营养专家们在论述最新的科学实验成果中指出,从花生中提取的白藜芦醇、锌及贝塔谷固醇等成分,具有抑制血小板非常凝聚,预防心肌梗塞、心脏病等特殊功效。

秋天多喝水多吃蔬果



“秋天要多饮水。”柳辉艳反复强调,“煲什么汤水润燥都好,秋季补水绝不可少。”吃什么不吃什么是相对的,不是绝对的。她举了个例子:有个病人来看病时说之前的医生让他少吃蔬果,于是他就听医生的话,一点不沾。“这怎么行?你怕蔬菜寒其实可以下一块姜,吃西瓜时也可放胡椒粉,吃少点就行了,完全不吃,身体哪能健康?”像秋季的饮食,应以甘淡滋润为宜,宜多吃具有滋阴润燥的水果和蔬菜,比如甘蔗、秋梨、苹果、石榴、葡萄、菠菜、藕等。

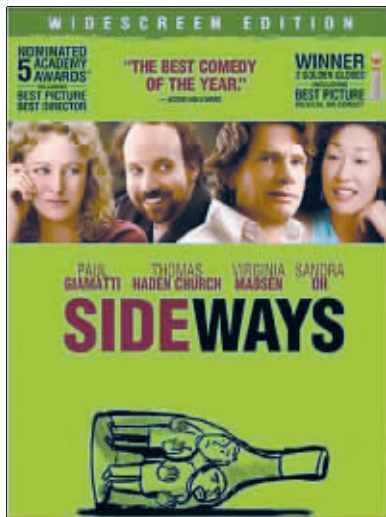
方案

专家分析说,维生素C、E都是强力抗氧化物质,能够提高体液性免疫系统形成抗体的能力,增加白细胞的吞噬功能,保护身体不受病毒或细菌的攻击。维生素C还可保护维生素E,使被氧化的维生素E还原,两者同时摄取具有效果相加的增强作用。秋季可以多吃一些奇异果,一颗小小的奇异果,在同质量的27种水果的营养价值排行中名列第一。奇异果所含的维生素C的含量超过橙子的1.9倍,膳食纤维含量超过菠萝的3.1倍,钙含量超过香蕉的4.5倍。还有维生素A、维生素E、叶酸、精胺酸、多醣体、多酚类、铜、铁等营养元素,这些具有抗氧化作用的营养物质,一起协同作用抗氧化,帮您的身体构筑一道健康防线。

此外,尽量少吃辛辣、煎炒的食物,不妨多喝些蜂蜜、多吃些芝麻、杏仁等,既能补脾胃又能养肺润肠,可防止秋燥带来的肺及肠胃津液不足导致的干咳、咽干口燥、肠燥便秘等不适症状或肌肤失去光泽。



怪兽审片室



人生也是一杯酒

《杯酒人生》
导演:亚历山大·佩恩
主演:保罗·吉亚玛提 托马斯·哈登·丘奇 维吉妮娅·马德森
类型:爱情 剧情:喜剧

朋友杰克即将踏入婚姻殿堂,迈尔斯则一事无成:婚姻失败,作家梦遥不可及,干着枯燥的职业,不再年轻的岁数。迈尔斯对葡萄酒的研究颇为深厚,于是两个人决定前往加州的葡萄酒生产基地狂欢一次,当然还期待着艳遇……按照这类电影的老套套路狂欢计划状况百出,真爱也随之产生。

懂行的人知道,剧中出现的酒绝非等闲——1961年的Cheval Blanc(白马),价格折合人民币4000元左右。迈尔斯珍藏的1961年白马,原本打算在结婚十周年时开启。但当一切成为过去,他却偷偷用一次性纸杯将这瓶顶级佳酿喝进了肚子。这样的情景似乎想说一个道理:如果人生也是一杯酒,多贵的红酒都可以像饮料一样平等地穿过肠胃。



爱情如美酒

《云中漫步》
导演:阿方索·亚罗
主演:基努·李维斯 埃塔娜·桑切斯-吉永 安东尼·奎恩
类型:爱情 剧情:战争

改编自1942年的意大利影片《云中漫步》的同名电影,由墨西哥导演阿方索·亚罗执导。以金黄的怀旧色调诉说了一段气氛朦胧的爱情故事,并伴有浓厚的拉丁风味,部分片段维持了导演擅长的魔幻写实手法,葡萄园的美感亦相当怡人。美国人觉得影片太腻,但对于东方人来说,是口味正好的爱情佳酿。

梦一样的葡萄酒庄园是全片最大的亮点,金色阳光下的大片葡萄一出现,就让人闻到了美酒的味道。保罗·萨顿虽然失去了一段爱情,但是在美酒里收获了另一段更美的爱情,美酒的味道不也正是爱情的真谛吗?静静等候,待到最终葡萄成熟,佳酿端出,就是收获之时。



中国式美酒 中国式人生

《红高粱》
导演:张艺谋
主演:姜文 巩俐 滕汝骏
类型:爱情 剧情:战争

到现在一提到《红高粱》,人们脑子里冒出的还是“喝了咱的酒啊,上下通气不咳嗽”。《红高粱》的乡土味儿成就了张艺谋、巩俐和姜文,也让烧酒成了中外观众心中永恒的回忆。“我奶奶”自酿了“好酒十八红”,单凭想象,就知道这酒猛喝一口会被呛到。这不光是“我奶奶”的味道,也是中国式人生的味道——永远充满热情,永远充满干劲,像土地里一大片一大片的红高粱,一年一年生长。

张艺谋、巩俐、姜文,都已经是巨星级人物,但是每当我们回望最初的《红高粱》,都能看见他们身上最初的热情——中国式的热情,就像中国才有的烧酒。

撰文:李谷

BOOK/ 新书



《可爱的洪水猛兽》
作者:韩寒
出版社:万卷出版公司
本书集合了以韩寒自己独特的思考方式为基础的杂文,评时事、人文、电影、艺术、赛车等,把最率性的品格,最出彩的观点,最犀利的言语,最有趣的内容,一一奉献给读者。



《火车》
作者:(日)宫部美雪
译者:张秋明
停职期间的警察本间受任子的委托,帮忙寻找他突然杳无踪迹的女朋友彰子。本间循着彰子的过往,逐渐发现这位神秘女子失踪背后暗含无限隐情,她似乎一边在亡命奔逃,一边又欲登上那辆凄凉的命运之车。望着无边的黑暗,本间不由寒从心生:谁在追赶她?谁是“火车”上的魔鬼?她究竟在哪里?随着调查深入,悲凉骇人的真相缓缓展开……



《蒂凡尼的早餐》
作者:(美)杜鲁门·卡波特
译者:董乐山/朱子仪

清晨时分,纽约第五大街上空无一人,穿着黑色晚礼服,颈上挂着假珠宝项链,打扮入时的霍莉·戈莱特丽独自伫立在蒂凡尼珠宝店前,脸颊紧贴着橱窗,手中拎着一个牛皮纸袋,边吃着袋里的面包,边以艳美的目光,观望着蒂凡尼店中的一切……然而,霍莉心中真正想的,是蒂凡尼珠宝所影射的上流社会。霍莉这位外貌清秀俏丽的年轻女子,为了金钱,也为了完成她十四岁以来的梦想——和最爱的哥哥弗雷德一起到墨西哥牧马,她整日追逐名利,成了红牌交际花。为了赚取一小时五十美元的外快,她甚至不惜到监狱与黑手党老大“社交”,直到某日楼下搬来一位言谈举止温文尔雅的男士,一个仰赖有钱女人的“馈赠”生活的男人。

两人同是拜金主义的男男女女,有趣的是,随着两人之间逐步的交往,彼此的距离就拉近了一点……