

四季青

白露养生

★ 孙琪年

“处暑十八盆，白露勿露身”。白露时节天气转凉，早晚的凉意尤为明显，故无论是早晚外出还是晚上睡觉，均不宜再多露身，以免寒凉之气侵入机体而诱发疾病。

**白露为霜身勿露，
仲秋时节颈肩护；
桂圆三颗脾胃暖，
荸荠雪梨咽喉舒。**

【疾病疗养】

糖尿病患者养生经

糖尿病是一种常见的代谢内分泌疾病，临床以高血糖为主要标志。糖尿病有1型、2型两个不同的类型，并以2型为多见。目前以糖化血红蛋白作为诊断标准，连续2次检测，糖化血红蛋白大于等于6.5%即可确诊，不论其空腹血糖是否正常；此外，如果连续2次测试，空腹血糖超过7.0mmol/L或者任何适合时候血糖在11.1mmol/L以上也可确诊。糖尿病的典型表现为“三多一少”，即多吃、多饮、多尿、体重减少(轻)，但目前这种典型表现已十分少见，有不少患者是在体检时偶然被发现的。糖尿病的专业治疗非常重要，一般认为，糖尿病需要终身治疗，以防眼底、心脏、肾脏等远期并发症的出现。此外，饮食控制与运动锻炼也非常重要。如果能够在每天晚饭半小时后，坚持中低运动量的有氧运动半小时左右，对降低空腹血糖、糖化血红蛋白有肯定的作用。

相关链接:糖尿病的三级预防

一级预防是预防糖尿病的发生，二级预防是预防糖尿病并发症的发生，三级预防就是减少糖尿病的致残率和死亡率，提高糖尿病患者的生活质量。其中一级预防最为重要，其基本目标是：①提高糖尿病的检测率，及早发现和及时处理糖尿病。②纠正或减少可控制

的糖尿病危险因素，预防或降低糖尿病的发生。普及糖尿病的防治知识是其主要内容，宣传糖尿病的定义、症状、体征、常见的并发症以及危险因素；提倡健康的行为，如合理饮食(低糖、低盐、低脂、高纤维)、适量运动(每天半小时、每周不少于5天)、戒烟限酒、心理平衡等。

【食疗食养】

平肝和胃的木瓜

木瓜又名木瓜实、铁脚梨、楮等，主要分布于华东、华中、西南及陕西等地。中医认为，木瓜味酸，性温，归肝、脾、胃经，有舒筋活络、和胃化湿的功能，可用于风湿痹痛、肢体酸重、筋脉拘挛、吐泻转筋、脚气水肿等病症患者的调养与康复。现代研究发现，木瓜含有三萜类成分、苹果酸等脂肪酸。具有保肝、抗菌、抗肿瘤等作用，并有缓解实验性动物关节炎的作用。

食养举隅——木瓜粥

木瓜1枚，粳米50克，共煮成粥，有化湿舒筋、和胃止泻作用，可供有湿阻见症的慢性腹泻、筋脉拘挛者食用。

域外传入的洋葱

洋葱又名圆葱、玉葱、荷兰葱等，有红皮、黄皮、白皮等品种。古代中医对洋葱论述甚少，近代研究发现，其中的营养成分十分丰富，不仅富含钾、维生素C、叶酸、锌、硒，及纤维质等营养素，更有两种特殊的营养物质——槲皮素和前列腺素A；因其富含的硒元素和槲皮素而具有抗癌抗瘤作用，因能降低血黏度和低密度脂蛋白、扩张冠状动脉而能健康心

管，还有增进食欲、润肠通便、抗菌、预防感冒等作用。

【药饵调养】

补气“孩儿”太子参

太子参，因其作用力弱而又名孩儿参、童参，是一味常用的补气中药。关于药名的来源，还有一个美丽的传说。据传，在春秋战国时期的郑国，国王有个儿子天资聪明，但体弱多病且屡经太医诊治而无效。最后由一位民间老者所献的一味草药而治愈，由于该药原本没有药名，于是有“高参”建议“药有参类之性，拯挽太子之身，就叫太子参吧”，太子参由此得名。该药性平，味甘、微苦，有益气生津、补脾润肺的功能，可用于治疗脾胃虚弱、气阴两虚的食少乏力、干咳少痰、自汗气短、心悸失眠、头晕健忘、内热口渴，及夏季发热等病症。研究发现，太子参含有多种脂类成分和糖、氨基酸、微量元素等。用于治疗时，太子参常配以山药、沙参、浮小麦等中药；用于养生时，可入汤、粥、饮等。

应用举隅——童参茶

太子参15克，黄芪12克，五味子3克，枸杞子6克，大枣4枚。煎汤代茶频饮。其中太子参配有补气作用的黄芪益气强身以生血；加养阴中药枸杞子以气阴双补，加五味子之滋肾生津、大枣之甘甜校味，共奏益气滋阴、养血补虚之功，适用于病后气血亏虚者饮用，也可供常人秋冬养生用。

【运动摄养】

五行掌之二——拓法

拓法行气心经，锻炼时面



向南方。(1)起式同推法(见本报第33期)之(1)、(2)只是意念不同，拓法要求吸气时暗示清气从小指内侧沿上肢内侧后缘心经路线至胸中。(2)呼气暗示浊气尽出，清气沿心经散至小指，同时推出的双掌由左前方向右前方缓缓平移，如拓碑帖状，身体也由左前方转向右前方，双腿由弓步变马步，重心在中间。(3)至此恰好呼气尽，如推法之(4)，反掌，掌心向上，指尖相对，双手向下收至小腹前，同时直腰下蹲。(4)再开始吸气时，臂、腿一起上升，呼气时转向左前方推出，呈弓步，转向右前方，变马步，如本法(2)式。

休闲益智打麻将

打麻将是一种起源于我国唐代的博弈游戏，澳地区称其为“麻雀”。根据它的特点有人将其归纳为“休闲益智”类游戏。麻将运动不仅具有独特的游戏特点，而且具有集益智性、趣味性、博弈性于一体的运动，魅力及内涵丰富、底蕴悠长的东方文化特征，因而成为中国

传统文化宝库中的一个重要组成部分。麻将运动在中国广大的城乡十分普及，流行范围涉及社会各个阶层、各个领域，并早已进入到千家万户，成为中国最具规模和影响力的智力体育活动项目之一。20世纪末国家体育总局还推出了国际标准麻将(简称国标麻将)，1998年7月制订了相应的规则。

但和其他体育运动一样，打麻将应该有个“度”，不应无休止地“连续作战”，更不能将其与赌博、博弈联系在一起，以免养生不成反伤身。



五行掌功法演示
手机扫码观看
(密码: 324565)

“燥”是秋季最明显的气候特点，容易引起口干、鼻干、干咳、流鼻涕、喉咙肿痛等感冒症状。即使感冒好了，也常会感觉咽喉不适。因此，要想避免秋燥带来的困扰，每个人，尤其是老年人应当注重养阴润燥。而梨、百合、白萝卜三样应时食物，有着独特的营养价值及食疗作用，是秋季防燥三宝，不妨多食。

梨多汁鲜嫩、酸甜适口，味甘性寒，有生津润燥、清热化痰等功效，尤其在秋季食用能明显缓解咳嗽及咽喉干燥、痒痛、音哑、痰稠等症。梨既可生吃也可熟吃，“生可清六腑之热，熟可滋五脏之阳”，饮汁或切片煮粥、煎汤服均可。梨、蜂蜜及水熬成的雪梨膏和冰糖梨水都是简便易做的清咽利嗓饮品。但因梨性寒，体质虚寒、寒咳者不宜生吃，必须隔水蒸过，畏寒肢冷者、腹胃虚弱者不宜多吃或者最好不吃。

康乃馨

秋燥食“三宝”

★ 镇江 潘春华

百合醇甜清香，甘美爽口，其性微寒、味甘，有润肺止咳、清心安神、补中益气、清热利尿、凉血止血、健脾和胃等功效，适用于肺热咳嗽、劳嗽咯血、虚烦惊悸、失眠多梦、咽干喉痛、鼻出血等病症，是秋季养阴滋补上品，可增强人体免疫功能，尤其适合女性食用。百合食用方法很多，与西芹一起炒，味道清淡，药食两佳。秋季食百合的最佳方式是煮粥，可与糯米制成百合粥，加入冰糖熬制，不仅清甜可口，还能安神，有助于睡眠；也可以用百合、莲子、红枣和冰糖共煮成羹，有补益安神、祛燥润肺的功效；还可用百合做成各式甜点小

吃，如百合绿豆汤、百合糖糕、百合元宵、桂花百合羹等，既滋补防燥，又清香甜美，甜而不腻，撩人品赏。

白萝卜素有“小人参”之称，古人云：“熟食甘似芋，生吃脆如梨。老病消凝滞，奇功真品题。”中医认为，萝卜

性寒，味甘，具有理气、清热、消食除胀、醒酒、化痰治喘、止渴利尿、散瘀、补虚等功效，适用于消化不良、食积胀满、咳嗽痰多、胸闷气喘、高脂血症、动脉硬化等病疾。生吃萝卜可以清热生津、补水利尿、化痰止咳；而煮熟偏于

益脾和胃、消食下气。入秋的生吃对于咳嗽痰多、咽喉炎、声音嘶哑等秋燥症状的人有一定帮助。需要提醒的是，萝卜虽好，但非人人适合吃。气虚、阳虚型便秘的人吃了，可能会加重症状。

