

秋季进补别忽视这「三宝」

俗话说：“秋冬进补，来年打虎。”人们在夏天食欲不好，而且天气热，出汗就多，这样一来身体就会有所亏空。所以要在秋冬季节补回夏季的亏空，为来年的身体健康做好储备。那么秋天该如何进补呢？吃哪些食物进补更科学呢？专家介绍，秋季气温开始下降，昼夜温差大、天气干燥。按中医理论，秋季饮食进补的原则是滋阴润燥，重在养肺，老人与体质虚弱的人，还应健脾益肾。食补胜过药补。芋头、栗子和莲藕是最值得推荐的，堪称秋季补益“三宝”。

芋头性平味甘 可护胃宽肠

专家介绍，芋头性平味甘，具有理气化痰、补益肝肾、破结散淤、养胃、通便、解毒的功效。中国民间素有将其视为滋补之物的习俗，常吃能强身健体，男女老少皆宜。因含有较多的多糖类胶体物质，容易消化，能护胃宽肠，既可防治秋燥引发的便秘，又能止泻，有习惯性便秘的老年人吃芋头，能通畅大便。

芋头既可做主食充饥，又可做副食，我国北方居民吃芋头的习惯方法，是在蒸或煮熟后，剥皮直接蘸糖或蜂蜜吃。其实，芋头还可煨、烤、炒、烧、

烩，它能同多种食物搭配，烹制成多种美味佳肴。比如，将芋头去皮后与鸡肉同炖。

栗子性温味甘 可强筋活血

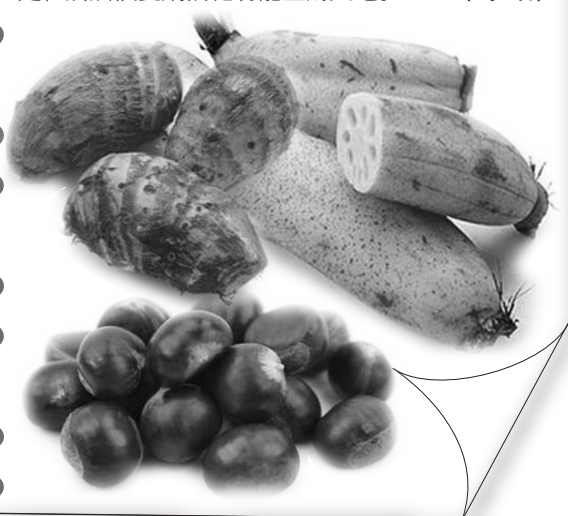
栗子又称板栗。其性温、味甘，能补肾气、益脾胃、强筋活血，常用于治疗脾肾两虚、便溏和腹泻等症。专家介绍，中老年人和体质虚弱的人，十有七八有肾虚。因此，栗子是中老年人的保健佳品，更是体质虚弱者的滋补强壮剂，有延年益寿、抗衰老之功。

专家表示，栗子既可生吃，又可煮吃。在北方，居民最常见的吃法是糖炒，俗称糖炒栗子。除炒吃外，去皮后的栗肉还可入饌，能做成多种美食。如板栗炖乌鸡、板栗红焖羊肉、栗子烧鸡块、栗子炖猪蹄。

莲藕清热滋补 能清肺润燥

专家介绍，相比于北方人，南方人更喜好吃莲藕，莲藕既可生吃，也可熟吃。但两种吃法所发挥的功效却是不一样的。生吃鲜藕能清热，有清肺润燥之功。将鲜藕压榨取汁，与等量的鲜梨汁和半量的甘蔗汁混合，每日饮两剂，一剂100毫升，能防治秋天很常见的口唇干裂、咽喉疼痛等症，还有助于预防感冒。

莲藕熟食有滋补之功，有益胃健脾、养血补益，常见的吃法是将其切片包肉馅做藕盒炸吃或蒸吃。将藕晒干后磨制成的粉，称作藕粉，有消积食、开胃口、止腹泻、清湿热的作用。将藕粉用开水冲后加少许白糖或蜂蜜，特别适合老人、幼儿、体弱多病者和处在病后恢复期消化功能差的人吃。（刘政）



五招对预防老年性白内障的发生较为有效

1.戴深色眼镜。研究发现，接受太阳光紫外线照射时间愈长，患白内障的可能性就愈大。如果外出时戴深色眼镜（或戴檐帽），可使眼睛受到的紫外线照射量大大减少，从而起到预防白内障和防止视力进一步下降的作用。

2.防止脱水。在发生脱水的情况下，体内液体正常代谢紊乱，就会产生一些异常的化学物质，损坏晶状体，导致白内障的发生；而对已发生白内障的患者，脱水则可使病情加剧。

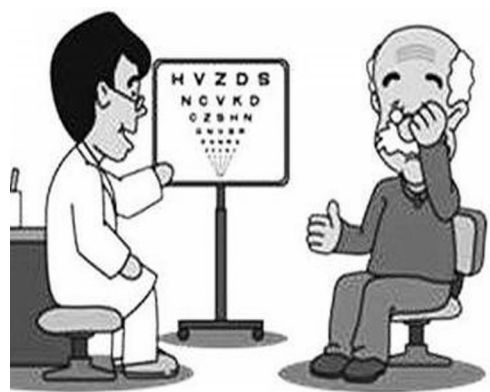
3.摄入足够的维生素C。随着年龄的增长，营养吸收功能与代谢机能逐渐衰退，晶状体营养不良，维生素C含量明显下降，久而久之引起晶状体变性，导致白内障发生，如果摄入足够量的维生素C，则可以不定期地减弱光线和氧化对晶状体的损害，防止视力减退和老年性白内障的形成。

4.适当服用阿司匹林。老年性白内障患者体内氨基酸水平较高，其色氨酸及其代谢产物与晶状体结合变为棕黄色物质在晶状体沉积，形成白内障。而阿司匹林可减慢这一进程，从而可推

迟白内障的形成。

5.药膳可对老年性白内障有辅助治疗作用。如清蒸桂圆枸杞、桑麻糖、菜银耳茶、鸡肝荠菜汤、豆枣饮等，都是行之有效的药膳方。

凡是老年初发期的白内障，通过中医中药，辨证施治，早期治疗，可以达到明目增视的效果。（王岩）



治眼干流泪方

【处方】草决明50g，山萸肉75g，五味子50g。

【制用】将上方药混在一起，干燥后粉碎成细面，装瓶备用。服用时每日3次，每次3g，红枣水送服。

【功能】滋肝、补肾、明目。

【主治】中、老年人体质虚弱、肝肾不足引起的两目发干、视物模糊、视觉疲劳、流泪连连，腰酸膝软，乏力神疲。（白城市中医药老科协：王文卿）



每周一方

看电视、玩手机、玩电脑……孩子们在电子设备屏幕前的时间越来越多。那么，儿童看多长时间屏幕为宜呢？美国儿科学会日前根据最新研究结果提出了一系列建议。

这个美国最大的儿童医生组织指出，儿童看屏幕的时间不能一刀切，应该因年龄而异。18个月以下的婴幼儿应禁止使用任何电子设备，不过与家人的视频通话除外；对18个月至2岁的小孩，家长应该挑选适合的节目或视频，并跟孩子一起看，帮助孩子弄明白看的是什麼内容。

此前，美国儿科学会建议禁止2岁以下的孩子看电视或其他电子设备的屏幕。

该组织建议2岁至5岁小孩每天看屏幕不超过1个小时，而且家长应该与孩子一起看，不仅帮助孩子弄明白所看内容，还要帮助孩子把学到的知

识在现实中活学活用。美国儿科学会还建议，5岁及5岁以下儿童上床前1个小时应禁止使用电子设备；家长与孩子玩耍时，手机应设置为勿扰模式；电子设备在不用时应关闭。

参与制定建议的美国密歇根大学专家珍妮·拉德基在一份声明中说，电子设备已经成为许多儿童生活中不可避免的一部分，但电子设备对儿童发育影响的研究有限，研究表明有些节目确实能让3岁以下的孩子学到东西，但节目对3岁以下的孩子影响还不明确。拉德基指出，尽管电子

花椒祛湿寒功效大

个花椒包可以反复煮好几遍，所以这是挺经济的一个方法。

花椒籽可以利水 花椒是祛湿气的，而花椒籽祛湿的作用更强。经常水肿的人可以吃花椒籽来帮助消肿。有的人哮喘或是慢性咳嗽，晚上睡觉都不敢躺平，一躺就难受，而且咳出来的痰很清稀，这种情况可以吃些花椒籽来调理。吃花椒籽也能祛下焦的湿

气。女性如果白带很多，是清稀、白色的那种，就可以吃花椒籽来调理。

花椒祛寒可通气 肚子受凉以后，会感觉肚子里边有气在涌动，有的人随后还会腹泻，或者是感觉腹痛。受凉感到肚子里有胀气的时候，就可以吃点儿花椒。如果觉得肚子痛或是腹泻，可以取7粒花椒，加一碗水煮几分钟，

放点儿红糖，喝下去，过一会儿症状就会减轻。

花椒水泡脚通经络 这是源自花椒的第二大作用——通气。花椒通气的作用很强，你要是觉得一口气憋住了，胸闷或者是气不顺，可以嚼几粒花椒顺顺气。吃的时候以7粒为限，不要超过7粒，超过7粒以上它就是闭气的了。（赵明）

儿童可以看多长时间屏幕

识在现实中活学活用。

美国儿科学会还建议，5岁及5岁以下儿童上床前1个小时应禁止使用电子设备；家长与孩子玩耍时，手机应设置为勿扰模式；电子设备在不用时应关闭。

参与制定建议的美国密歇根大学专家珍妮·拉德基在一份声明中说，电子设备已经成为许多儿童生活中不可避免的一部分，但电子设备对儿童发育影响的研究有限，研究表明有些节目确实能让3岁以下的孩子学到东西，但节目对3岁以下的孩子影响还不明确。拉德基指出，尽管电子

设备能在飞机、手术等场合帮助安慰小孩，但家长应避免只用这种方式来安慰小孩，因为经常这样做会影响小孩控制自己情绪的能力。

美国儿科学会建议，父母可以规定6岁以上学龄儿童与青少年看屏幕的时间以及使用什麼类型的电子设备，保证不会影响到睡眠、锻炼以及其他有益健康的行为。父母还可以规定吃饭等时间及在卧室等地点不能玩手机、玩电脑或看电视。（林春）



科普知识