



立秋是农历二十四节气中的第13个节气,同时也是秋天的第1个节气。立秋的到来,标志着孟秋时节的正式开始。然而对中国的很多地区来说,节气上的“立秋”并不代表本地真正入秋。夏伏的暑气在立秋后并未马上消失,“秋老虎”的余威甚于夏热,立秋因此又称交秋,只是交代了秋天的来临。古人有“春夏养阳,秋冬养阴”“春生夏长,秋收冬藏”之说,养生一定要顺应四时,才能达到延年益寿的目的。立秋该吃些什么?立秋养生的误区又是什么呢?

## 三伏天里迎立秋 健康养生有门道

### 立秋后少吃秋瓜

立秋之后还要谨记“秋瓜坏肚”。不论西瓜或香瓜、菜瓜,都不能任意多吃,否则会损伤脾胃阳气。夏令大量食瓜虽不至于造成脾胃疾患,却已使肠胃抗病力有所下降。立秋后再大量生食瓜果,势必更助湿邪,损伤脾胃,腹泻、下痢等急性胃肠道疾病就随之发生。

### 调脾胃 小心长膘

民间一般流行在立秋这天以悬秤称人,将体重与立夏时对比来检验肥瘦,而后开始“贴秋膘”:在立秋这天做各种各样的肉,如炖肉、烤肉、红烧肉等,“以肉贴膘”。但也不可过度。苦夏之时,人本身没有什么



胃口,饭食清淡简单,两三个月下来,一般人都会瘦上一圈。而凉秋的到来,会使人胃口大开。

除了许久没有开荤的原因之外,入秋时的胃口也受到了天气引发的情绪变化之影响。相信大家都有过这种感受,心情郁闷之时,会不自觉地想往嘴里塞点东西,也不图什么味觉享受之类的,只是为了填补一下空虚感。

除此之外,天凉了,人体代谢减慢,加之活动减少,身体容易囤积脂肪。

### 小心感冒“秋后算账”

立秋后,白天炙热的气温到了晚上,就会开始变得清凉起来,因此,早晚温差过大容易引起频发感冒等。专家提醒,在衣着和居家休息方面,应更注意防止夜间着凉。

有些朋友习惯于在家赤膊睡觉,再加上空调温度设定太低,夜晚睡眠时寒气侵体,体质下降,诱发感冒、肩颈疼痛等疾病。立秋过后,天气将逐渐转凉,提醒广大市民在居家环境中不宜24小时空调全开,尤其是夜间,尽量少用空调。可趁早晚清凉时分勤开窗户通风,流通空

气,保持室内空气新鲜。另外,出门当心淋雨,容易引起身体不适。提醒出门时最好随身携带雨具,或备件衣物,以备不时之需。

### 多喝牛奶少吃“油”

牛奶蕴含丰富的乳清酸和钙质,既能有效抑制胆固醇沉积于动脉血管壁,又能抑制人体内胆固醇合成酶的活性,减少胆固醇产生,达到去脂效果。在秋季之时,早晚喝一杯对于身体作用挺大的。

“油”即脂肪的摄入对于减肥而言是大忌,减肥需少摄入脂肪含量高的食物。脂肪含量高的食物包括动植物油、瘦肉、内脏、蛋、奶、豆制品等食物,尽量少食为佳。

### 饭前喝汤 营养健康

大餐前先喝一碗汤,压一压自己的食欲,自然在之后的用餐中面对食物的诉求就会少很多,研究表明,汤汁是一种良好的食欲抑制剂。而秋季更显干燥,喝水是日常必需,每天8杯水不仅能增加饱腹感还能美容养颜,让皮肤水嫩嫩的呈现健康状态。

### 向“懒”说不 保持运动

天一凉,人就容易有惰性,产生一种“什么事儿都不想做”的感觉,这对于身体健康有负面影响。在这种时候,要做的就是,克服惰性,向“懒”说不,每日维持一定强度的运动,时间长了不但减肥还可健身。

### 食品、衣物需防霉变

立秋之时降雨增加湿度大,天气闷热,食品、衣物很易发生霉变。一般来说,如果气温达到35℃以上,而相对湿度也会增加,这就很容易产生霉变。食用霉变的食物后会发生胃肠疾病,如腹泻、呕吐、肠炎和痢疾等。

易霉变的食物有:面包、蛋糕、熟肉、鱼虾、奶、鸡蛋、桃、香蕉、甘蔗、大米、豆类等。衣物、床单、被褥发生霉变,同样会导致皮肤过敏。需要提示的是,封闭式包装的熟肉打开后,一天内应吃完,如果时间较长,在没有确认变质的情况下要充分加热后才可食用。牛奶变质一定不能喝。霉变的大米、面包、蛋糕一定是不能食用的。(耀文)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 在家贴墙站就能测骨量



人在30~35岁骨量达到高峰,之后以每年0.5%~1%的速率流失,女性停经后骨量流失速度达2%~3%。背部靠墙,立正站好,若后脑勺距离墙壁超过3厘米,代表骨量正在流失,导致脊椎变扁;若超过6厘米,预示可能出现压迫性骨折,应及早就医。

#### 吃点树莓心脏病风险低



炎炎夏日,树莓饮品备受欢迎。英国、德国、西班牙的一项联合研究发现,坚持吃树莓会使罹患心脏病风险降低15%左右。研究者认为,树莓饮品会使血管舒缩功能更好,血流增大时动脉扩张能力增强,血管舒缩功能可用来预测心脏病风险高低。

### 红灯

#### 女人发胖更易患癌



《柳叶刀》近日刊登了一项包含175个国家和地区、超过1400万人的大型研究,发现5.7%的新发癌症病例与肥胖和糖尿病有关,肥胖和糖尿病联合导致了约62.9万例新发癌症,且对女性的影响是男性的两倍。研究还发现,50岁以上的女性肥胖率高于男性,这可能与更年期后卵巢功能减退、雌激素水平下降相关。

#### 餐巾纸卫生纸不能混用



撕一节卷纸擦擦脸,软软的很舒服。但你可能不知道,这一举动会带来一些麻烦。国家卫生标准规定,卫生纸含菌量不高于每克600个单位,而餐巾纸不超过每克200个单位。长期用卫生纸擦脸,会增加细菌感染几率,而将餐巾纸扔进马桶则容易堵塞。

## 马蜂“抱团”扰民 北京消防提醒——

# 千万别冒险捅马蜂窝

□本报记者 周美玉

大雨、闷热,马蜂也来扰人——屋檐下,怎么多了一个马蜂窝?全市各个消防中队近期连续接到马蜂警情,上周,仅大兴消防就出警“捅了”20个马蜂窝。北京市消防局提醒市民,暑热天气马蜂多,市民一定要多加小心。

为什么近期马蜂扰民的警情比较多,大兴消防支队官兵介绍:一是城市的居民住宅区对马蜂来说也是“天堂”。这里甜食类生活垃圾多,马蜂不愁吃喝,所以到了夏秋繁殖期马蜂便会急剧增加。二是居民住宅的阳台、屋檐装有雨篷,内侧通风透气,遮挡挡雨,十分适宜马蜂居住和繁殖,所以楼房的阳台、屋檐就成了它们筑巢的首选目标。

那么居民该怎么处置马蜂窝?大兴消防支队官兵介绍,白天最好不要捅马蜂窝,因为白天马蜂都在活动,只要一不小心进入它们的生存区域,干扰到它们的生活,它们就会聚集起来,对“入侵者”进行围攻、伤害,所以消防人员摘除蜂巢一般都选择在晚上,此时马蜂活动了一天正在休息,摘除蜂巢最安全。

马蜂袭击居民的原因有以下几种:一是居民无意识侵犯马蜂活动区域,引发马蜂攻击;二是夏末秋初是马蜂繁殖的高峰期,气温偏高,极易发生蜇人事件;三是马蜂多活动于山区,对颜色鲜艳、人的汗味、酒味、带有甜味、香味或特殊气味的物品,对奔跑活动

的人或动物极其敏感。所以说清理马蜂窝是一项非常危险的事情,居民发现马蜂窝后,一定要先报警,千万不要擅自行动,尤其是在没有防护的情况下去捅马蜂窝。如果发现附近或自家屋檐筑有马蜂窝,那应准备一瓶灭害灵之类的杀虫剂,以防马蜂攻击。平时最好穿戴浅色、光滑的衣物,因为蜂类的视觉系统对浅色非常敏感,不敢轻易攻击。

一旦被马蜂蜇了怎么办?马蜂毒性很大,被它蜇伤会感到火辣辣的痛。马蜂在蜇人时,将毒刺刺入人的皮肤,受损部位会肿胀得很厉害。一般蜜蜂的毒液都是酸性的,市民被蜇伤后,可以用碱性的肥皂水对伤口进行湿敷,用

来中和毒性,减轻病人的痛苦。“但马蜂恰恰相反,它的毒液是碱性的,如果不了解这一点,盲目用肥皂水擦拭伤口,不但没有效果,而且会加重病情。”消防人员介绍。所以,一旦被马蜂蜇了,正确的做法是,应用小手帕或者纱布蘸醋擦拭伤口,进行湿敷,若疼痛得到有效缓解,没有其他不良反应,则不必去医院。如果出现大汗淋漓、心慌、胸闷、憋气等症状,则说明毒性扩散了,千万不要耽搁,应该立即到医院接受解毒、输液等治疗。另外值得注意的是,一些过敏体质的人被马蜂蜇伤后,可能会休克,这样的病人应立即送往医院进行抢救,否则会出现生命危险。