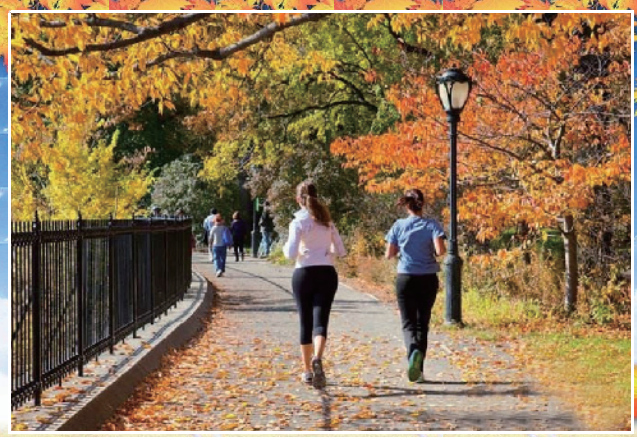
秋季气候凉爽宜人，人体出汗减少，体热的产生和散发以及水盐代谢也逐渐恢复到原有的平衡状态，人体因此感到舒适，并处于松弛的状态。随之而来，机体有一种莫名的疲惫感，这就是我们常说的“秋乏”。它是补偿盛夏季节带给人体超常消耗的保护性反应，也是使机体在秋季得以恢复的保护性措施。此时，通过适当的运动，可以使我们的身体尽快度过“秋乏”的调整期。



秋季运动调“秋乏”

□盘发

慢性胃炎常摩腹。入秋以后，气候渐凉，是胃病的多发与复发季节。患有慢性胃炎的人，要特别注意胃部的保暖，适时增添衣服，以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。尤其是要防止疲劳后着凉，因为疲劳使身体免疫力下降，病毒容易乘虚而入。运动能够改善胃肠道的血液循环，以增强胃肠的适应力，减少发病率。摩腹仰卧，用右手的掌心在腹部按顺时针方向作绕圈按摩，也可从上腹往下腹缓缓按摩。每天可进行3至4次，每次5分钟左右。通过腹部按摩，可以促进胃肠的蠕动，增加胃液的分泌，有利于食物的消化和吸收，同时可以减轻腹部胀痛。

散步。适合中老年慢性胃炎患者的运动疗法。散步时，机体的整个内脏器官都处于微微的颤动状态，加之配合有节奏的呼吸，可使腹部肌肉有节奏的前后收缩。横膈肌上下运动，给胃肠起到一种有益的按摩，能刺激消化液的分泌、促进胃肠的蠕动，从而起到提高胃肠消化功能的效果。

打太极拳。打太极拳，可以促进腹腔的血液循环，改善胃部的营养状况，增加胃肠的蠕动。如果长期坚持打太极拳，可以促进慢性胃炎患者炎症逐渐消失，使其胃肠功能逐渐恢复正常。增强体质防鼻炎由于气候变化，人体的抗病能力会有所下降。比如有些人的过敏性鼻炎易在初秋发作，出现鼻塞、流涕、鼻痒、打喷嚏等症状，影响日常生活和工作。每天运动30分钟有助提高身体的抗抵力。运动时血流增加还可以使受到过敏影响的鼻道、鼻窦、肺等器官发挥最优功能。

瑜伽。瑜伽动作配合呼吸法，可以放松胸部肌肉，扩张呼吸道，使肺吸入更多氧气，有利于对呼吸道的清洁，降低过敏性哮喘的发生。按摩头部有助于扩张鼻腔，促进鼻内分泌物的排出，缓解过敏性流涕、鼻塞。蒸脸将沸水倒入大口碗，把脸置于其上约15分钟，或将热毛巾盖在面部，有助于治疗过敏性鼻炎。

运动适量防秋燥。秋季运动量与夏季相比可适当增大，运动时间也可加长，但要注意循序渐进。可以根据自己的体质和爱好，选择散步、健美操、球类运动等适合在秋季进行的项目。在进行“动功”锻炼的同时，可配合“静功”，如内气功、意守功等，动静结合，动则强身，静则养神。由于人们在秋天容易疲乏，所以在运动后要注意休息，以恢复体力。对于老年人、儿童和体质虚弱者来说，要防止出汗过多，阳气耗损。秋天气候干燥，对于运动者来说，每次锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物，如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等。若出汗较多，可适量补充些盐水。

心理咨询

睡眠质量变差了我该怎么办？

□本报记者 张晶

【职工问题】

随着年龄的增长，我的睡眠质量很差，经常有睡不着、多梦、半夜醒来或者早醒的表现。虽然不是很严重，但是担心一直这样会影响正常生活，白天状态也不好，想起睡眠问题就很烦恼。

北京市职工服务中心心理咨询师解答：睡眠对个体的健康、情绪、精力都很重要，目前大家生活、工作压力都比较大，因此可能导致睡眠质量下降，睡不好继而影响个体的情绪和精力，使工作、学习效率等下降，这样就形成了恶性循环。通过一些睡眠健康行为，可以帮助个体调整睡眠状态。

【专家建议】

根据您的情况，建议您可以尝试以下两种做法：

一是保证规律的作息时间。每天保证规律的睡眠时间是很重要的。对于睡眠时间需求的长短，没有统一说法，因人而异，主要以第二天醒后精神饱满、没有疲乏感为准。重要的是维持一个较稳定的生物钟节律，每天固定上床睡觉和起床时间，再忙也要尽量安排在11点之前入睡。

二是创造“五个一”睡眠环境。一个整洁的屋子、一张舒服的好床、一个厚实的窗帘、一曲轻柔的音乐、一支淡淡的香薰都是有助于良好睡眠的重要部分。

同时，您要尽量避免以下这些做法：

一是睡前刺激活动。剧烈的运动、刺激的影片、兴奋的活动等会令大脑兴奋而难以平静，不利于进入睡眠状态和提高睡眠质量。

二是睡前大吃大喝。晚上吃喝太多会加重胃肠负担，也会导致半夜上厕所而干扰睡眠。尤其是喝大量含咖啡因和酒精的东西会刺激神经系统，导致入睡困难。

三是躺下胡思乱想。不少人习惯睡觉前躺在床上回想一天的生活点滴、思索最近困扰于心的事、筹划将来事宜，结果越想越伤感、担忧、兴奋，情绪会干扰大脑皮层活动，导致入睡困难。

四是玩手机。拿着手机看看新闻、刷刷朋友圈、发个微博、聊聊QQ、看个小片等已经成了大部分人睡前的例行公事。手机等电子产品会散发出蓝光，大脑的昼夜节律系统会将之误以为日光，身体分泌的褪黑素会推迟和减少，因而大脑中的睡觉信号减弱和推迟，导致需要花费更长的时间才能入睡。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxl.org

工会提供心呵护
职工享受心服务

北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com

生活小窍门

鱼类是肉食的首选

□周颖

为了降低冠心病、缺血性脑卒中、猝死等疾病的发生风险，建议人们每周吃1-2次富含欧米伽3脂肪酸的海鱼。

随着收入水平的提高，虽然我国居民水产品消费量在呈上升趋势，但国家统计局数据显示，2015年中国农村居民人均水产品消费量仅为7.2千克，城镇居民人均消费量是14.7千克。而《中国居民膳食指南2016》推荐，每人每天应摄入40~75克水产品，若以年计算应为14.6~27.3千克。可见，哪怕是城镇居民，水产品摄入量也只是刚过最低标准。

鱼肉是人类膳食的重要组成部分，富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素和矿物质，与健康密切相关。经过严格分析，吃鱼的四个好处最为确切。

保护心血管。由于鱼肉含有大量不饱和脂肪酸，比如欧米伽3脂肪酸，可降低炎症反应，稳定易损斑块，改善动脉粥样硬化进程，降

低患心血管病的风险。

预防脑卒中。研究发现，鱼和欧米伽3脂肪酸的摄入量，与缺血性脑卒中死亡率呈负关联，原因是它们也许能减少血小板的聚集。

降低痴呆风险。鱼肉含有的欧米伽3脂肪酸，可通过多种途径降低痴呆及认知障碍的发病风险，还能对阿尔茨海默症患者的神经退行性症状起到改善作用。

维护视力。研究显示，增加鱼肉摄入可能降低老年黄斑变性的发病风险，原因是欧米伽3脂肪酸可防止老年黄斑变性的可能致病因素，比如氧化损伤、炎症等。

一般来说，吃鱼就能补充所需营养，不必再吃鱼油。长期过量补充鱼油，反而可能造成牙龈出血、血液不易凝固等问题。

吃鱼虽好，却有一些注意事项，否则可能增加患病风险。吃鱼必须注意烹调方式。对男性来说，吃油炸鱼不能获得健康益处；对女性来说，吃油炸鱼不仅不能获益，还会增加总死亡风险。这是因为炸鱼增加了鱼肉的热量，且在油炸过程中会产生反式脂肪酸，这些都会抵消欧米伽3脂肪酸带来的益处。鱼肉最好的烹饪方式是清蒸，不仅味道鲜美，还能最大限度地保留营养成分，欧米伽3脂肪酸不易被氧化。

鱼类受生活水域环境的影响，可通过食物链的生物积累和生物放大作用，将重金属积聚在体内。比如，汞污染水域后，可通过微生物的作用在鱼类体内转变为甲基汞。鱼类吸收甲基汞的效率极高，清除速度却很慢，其体内的甲基汞大部分都蓄积在鱼肉中。深海鱼所含欧米伽3脂肪酸更多，比如金枪鱼、三文鱼、沙丁鱼等。

责任编辑 白莹
版式设计 赵军
版式校对 刘芳