

立秋

HELLO AUTUMN

2021.8.7

立秋

收字为先

明天就是立秋节气了，意味着炎热的夏季即将结束。《管子》中记载：“秋者阴气始下，故万物收”，自然界的各种变化都是循序渐进的，秋天代表天气由热转凉，由阳盛逐渐转为阴盛，因此养生也要遵循“春生夏长，秋收冬藏”的规律。

立秋节气如何养生

初秋养阴是重点

初秋时节，肺部容易受燥气侵袭，会造成体内津液损伤。此时要依照四时变化的规律来养阴，让阳气有所收敛，不过分散失。饮食的原则就是“少辛多酸”，选择清淡、润肺、养血的食物以养阴。少吃葱、姜、辣椒等辛辣食物，适当多吃酸味水果以及蜂蜜、芝麻、菠萝、枇杷等润肺食物。

年纪大的、脾胃虚弱的人不妨多喝粥，而像橄榄梅汤、枇杷藕百合羹等药膳也有宜胃生津、滋阴润肺之功。

正确起居除秋乏

秋乏是人体因为夏季消耗过度，为了适应季节变化而做的自我调整，属于正常现象。为了补回夏天耗损的能量，秋天要适时摄取营养，同时通过适当运动来顺应季节变化，增强身体的适应能力。

最关键的是要保证作息规律，最好22点前入睡，早睡早起，中午睡个午觉，这样可以一定程度缓解秋乏。莲子藕百合羹对于睡眠也有很好的帮助。

宁心养神防心烦

进入秋天，天气干燥，人的

情绪也容易焦躁，此时要学会静心宁神、保持心态平和。可以通过练习静坐、闭目养神等方法来调节气息、消除焦躁、养护心气，让身体更好地适应干燥的秋天。特别是老年群体，静心凝神、强身健体尤为重要。

可以适当饮用柏子仁茶、酸枣仁茶等宁心安神、养心祛燥的药茶，多吃一些滋阴祛燥的食物。

适量运动忌大汗

立秋后天气慢慢转凉，非常适合户外运动。慢跑、散步、爬山、打太极等运动都非常适合秋天。秋天一到，人体也顺应四时变化，阳经阳气都呈收敛内养的状态，身体的柔韧性和四肢伸展度都没有夏天好，而且秋天会出现秋乏的现象，因此，秋天做运动不可以太激烈，最好一点点增加运动量，不要锻炼到大汗淋漓。锻炼的同时要注意补充水分。

注意预防感冒和咽喉炎

经过长期高温的袭击，人体的免疫力已经下降。大气相交，季节变化，势必影响人的神经系统和免疫系统。中医认为，小孩是幼阳之体，易寒易热，容易受外因的侵蚀，从而导致感冒、咳嗽、发烧。因而，小儿要注意饮

食起居，尤其是睡眠，无论是小孩还是成年人，睡眠都要放在第一位。

气候上来看，秋季风干物燥，一旦劳累过度，容易诱发咽喉炎或是使本来已痊愈的咽喉炎复发。做好咽喉炎的预防，应注意劳逸结合，适当多参加体育锻炼，增强自身免疫力，保持充足睡眠，积极防治感冒等呼吸道疾病。饮食宜清淡，避免辛辣、过冷、过烫、油炸、腌制等刺激食物。

当心“秋老虎”依旧伤人

立秋是一年之中气温由升温向降温的转折期，此后湿气逐渐减弱，让人难以忍受的“桑拿天”也会逐渐减少。但立秋并不是真正秋天的到来。炎夏的余热未消，处暑节气也将在8月下旬接踵而来，“秋老虎”可能在虎



视眈眈。因此，立秋后应当心“秋老虎”，小心中暑。

为预防中暑，最好要保证充足睡眠，注意补充水分，多吃新鲜蔬菜 and 水果，不要长时间待在空调房里，避免因室内外温差过大引起“热伤风”。外出时，记得随身备好藿香正气、人丹等防暑用品，同时做好防晒工作。

与肉食相比，叶类、花菜和部分瓜果的平补功效更为突出，如鲜藕、苹果、西兰花、梨、冬瓜等，可适当食用。

立秋后注意“三少”

要少吃西瓜

进入立秋节气，就要慢慢减少寒凉食物的摄入，不然很容易损伤肠胃，引起腹泻，比如西瓜。尤其是放入冰箱中冰镇的西瓜，其本身性寒，经过冰镇，吃了以后身体内的寒气自然也会变多。所以，千万要少吃冰镇西瓜。

要少吃辛辣食物

因为气候逐渐变得干燥，如果此时再吃辛辣类的食物，不利于滋养肺脏。所以平日里要适当减少辣椒、烧烤、生姜等食物的摄入，管住嘴巴。相反，应该多吃莲藕、银耳、马蹄等能够养阴润燥的食物。

要少吹风

虽说天气依旧很热，但是进入立秋之后，昼夜温差会变大，尽量不要贪凉，不要再整夜吹空调了，以免受风着凉。一定要使用空调的话，建议温度要提高一点，最好是盖着薄被睡觉。

(刘畅)

【健康红绿灯】

绿灯

大哭减压还减肥

眼泪分成3种类型，第一种是人眼自然分泌的泪液，使双眼保持湿润不干涩；第二种是反射性眼泪，当眼睛被异物刺激而流出；第三种是情绪性眼泪，也就是伤心、感动时流的眼泪，对燃脂最有效。哭的时候会降低压力激素，有助于腹部脂肪的消耗；通过流泪，肾上腺皮质激素得到释放，体内皮质醇水平降低，身体就不会再发出“需要更多热量抗压”的信号。

自行车座最佳高度=腿长



自行车鞍座过低，会引起膝关节屈曲角度增大，导致膝关节垂直方向的受力增大，加重膝关节损伤；鞍座过高，会造成臀部不适，易引发小腿肌肉抽筋、膝关节周围肌腱和膝关节外侧疼痛。鞍座多高合适？最简单的调节方法是，坐在车座上，脚跟踩在踏板最低处时，腿能伸直即可。

红灯

老嚼口香糖头疼



持续的咀嚼不仅影响下颌和口腔周围的肌肉，而且会让头颈部的肌肉不断收缩，最终造成紧张性头痛。老嚼口香糖，下颌骨压力大。许多人经常觉得下颌骨疼痛，特别是与头骨相连的关节——颞下颌关节。它会因为受伤或重复运动而发炎、疼痛。

擦眼镜别用哈气



很多人喜欢哈口气再擦眼镜，这样做会把口腔中各种细菌沾到镜片上，建议用水冲洗镜片，把一两滴肥皂液滴在镜片上，用纤维布轻轻擦拭，之后再次冲洗。注意，冲洗后要用软布擦干镜片水珠，将镜片自然风干即可，不要使用纸巾，因为纸巾的纤维很容易划伤镜片。

不喝奶茶坐立不安？快自判是否“上瘾”了

奶茶作为含糖饮料，长期饮用会导致肥胖和衰老。但是即使知道喝奶茶不利于健康，很多人在不开心时还是依赖奶茶缓解自己的负性情绪。那么，我们应该如何抵御奶茶的诱惑呢？

奶茶为何能让人欲罢不能？

个体有追逐快乐、享受愉快感觉的特性，而成瘾行为的形成则跟这种愉悦感密不可分。一般奶茶都含有糖分和咖啡因。糖可以刺激大脑释放5-羟色胺和多巴胺，让人产生愉悦感。而咖啡因中含有的黄嘌呤类生物碱化合物，长期大量食用也会让人成瘾。糖分和咖啡因共同作用于机体，导致多巴胺释放增加，作用于大脑奖赏中枢从而使得个体产生愉悦感，在这种正性强化的刺激下，导致个体成瘾行为的形成。

如何判断是否有“奶茶瘾”？

判断是否成瘾一般通过以下三个特征：依赖性、耐受性、戒断症状。根据这三个特征我们可以通过以下三个问题进行自查：

不喝奶茶时，是否有非常强烈的期待，喝奶茶时是否有很强烈的满足感？

以前是否喝一小杯就可以达到让自己满足的感觉，而现在用量较以往有所增加？

是否不喝奶茶就坐立不安，感觉像少点儿什么？

如果满足以上三个特征，就一定要引起注意了。

如何戒掉“奶茶瘾”？

很多人之所以戒不掉“奶茶瘾”，就是因为奶茶可以为他们缓解压力、带来快乐。因此，想要戒“奶茶瘾”，我们首先要多做让自己愉快的事件，帮助身体分泌多巴胺。同时，要正确面对自己的工作压力，遇到问题的时候选择更积极健康的解决方式，例如增加运动、与人沟通、写生活笔记等。

奶茶作为我们生活的“甜”，中和了生活的其他味道。因此适当饮用奶茶是无碍的，但我们不能仅依赖“奶茶”解决生活压力，毕竟我们遇到的困难不是喝一杯奶茶就能解决的。（张静）

丰台区市场监管局

·广告·

科所联合开展
冷冻冷藏肉品风险排查

为防范冷冻冷藏肉品和冷链物流环节新冠病毒污染风险，进一步强化常态化疫情防控和食品安全工作，丰台区市场监管局食品流通科联合市场所开展冷冻冷藏肉品专项检查：

一是查底数、督备案，对辖区食品经营者自建自备冷库、第三方冷库摸底建档并督促相关单位完成备案工作。

二是查温控、防变质，重点检查冷库是否定期温度监测并记录食品温度，防止脱冷和食品变质。

三是查防控、抓检测，督促食品经营者对冷冻冷藏肉品

及冷库环境、从业人员按要求定期开展核酸检测，排查风险，检查疫情防控措施落实情况。

四是查质量，严追溯，对冷库等重点场所的食品质量安全状况进行检查，严查是否存在感官性状异常、来源不明的肉品、无“两证一报告”的生猪产品，督促严格执行冷库食品进货查验和记录制度，确保食品来源合法、可溯源。针对检查过程中发现的疫情防控落实到位问题的单位，执法人员现场责令其立即进行改正。

(张建书)