

经过了炎热的长夏，我们走进了凉快的秋天。秋季，始于农历立秋，止于立冬。今年的立秋是8月7日。秋季，是万物成熟、硕果累累的收获季节，给人赏心悦目的感觉。不过，“多事之秋”也应该注意养生防病。这是因为经过火热的夏天，耗精伤气，人体在秋季需要修复。中医认为，夏季暑期当令，内应于心，阳气外发，伏阴在内，人体阳气亦常旺盛，因此俗语有“一夏无病三分虚”之说。在秋季，应该注意适当进补。同时，根据秋季的气候特点，还应该从衣、食、住、行等方面加以调摄，并预防疾病的发生。



立秋了 教您安稳度过 多事之秋

□ 邬时民

衣装适宜

秋季，天地阳气渐收，阴寒渐生，气候逐渐变冷。然而，由于我国幅员辽阔，南北温差大。当北方已经落叶纷飞、萧条肃杀之时，南方却是天高云淡、秋阳宜人。因此，秋季应根据时令以及地域随时增减衣服。

从总体而言，秋季不要过早过多地增加衣服。适宜的凉爽刺激，

有助于锻炼耐寒能力，在逐渐降低温度的环境中，经过一定时间的锻炼，能促进身体的物质代谢，增加产热，提高对低温的适应力。因此，自古就有“春捂秋冻”的说法。但“秋冻”也应根据自身体质，否则极易受到寒冷的刺激，导致机体免疫力下降，旧病复发。如急性支气管炎和哮喘都是呼吸道疾

病，虽说一年四季都会发病，但是以秋冬季为常见，尤其是在季节由热到冷突然转换之际更容易发病。除了在医生指导下积极诊疗外，重要的是要注意保暖防寒，随时增减衣服，以免受凉。再如冠心病被称作人类“无声杀手”，因心肌梗塞而至死亡的病例并不少见。心肌梗塞的发生与气候有关，秋冬季节尤其是我国北方人群发病率更高。因此，冠心病患者应注意保暖。

饮食调摄

《饮食正要》说：“秋季气燥，宜食麻以润其燥。”所以，在饮食上应遵守“少辛增酸”的原则，以养肝气。饮食应以温、淡、鲜为宜，不吃过冷、过辣、过粘的食物，多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、梨、甘蔗等食物。秋天宜多食粥，百合莲子粥、银耳冰糖粥、红枣糯米粥、黑芝麻粥等都是

秋令饮食佳品。

在水果中，秋季食养当推梨。梨有“百果之宗”的美誉，入肺、胃经，具有两大功用。一是滋阴润燥：用于热病伤阴或阴虚所致的干咳、口渴、便秘等症；二是清热化痰：用于内热所致的烦渴、咳嗽、痰黄等症。食用方法：生食或捣汁内服，或熬膏调服。

另外，猪肺也是秋季清润肺脏之佳品，可用于肺虚热所致的咳嗽、咳血等症。食用方法：猪肺、白萝卜各一块，切片，加杏仁三钱，炖至烂熟，食肺饮汤，治久咳不愈；猪肺一具，冬虫夏草三钱，黄芪四钱，大枣十枚，用清水炖熟后，食肺饮汤，有补肺肾之功效，多用于支气管哮喘的平时治疗之用，可预防支气管哮喘的发作。

起居科学

秋季要做到早睡早起，起居有时。秋季早睡，正合人体需求，又有安睡的条件，天气凉爽，舒心爽身，经过一个少眠的夏天，正好借此以补偿。早起“使肺气清”。秋季，为肺所主。秋季正是肺气旺盛

之时，早起练气功，或是锻炼，都将收到良好的效果。《素问·四气调神大论篇》说：“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋形，收敛神气，使秋气平，无外

其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。”意思是，在秋季三个月，秋风清肃，万物收藏，人起居调摄应与气候相适应，才能避免秋天肃杀之气对人体的侵害。庭院、室内可养些花草，洒些水，以调节空气湿度。双手、面部宜擦甘油类护肤品，保护润养皮肤。

运动调养

要防秋燥伤人，加强锻炼很重要。在秋季，可以选择爬山登高、跑步、散步、做操等体育活动项目。坚持锻炼，养神强身，

能提高肝脏的生理功能及机体的耐受能力，有效地抵御秋燥的侵犯。

《管子》云：“秋者，阴气始

下，故万物收。”秋季是由“收”转向冬季“藏”的阶段，因此要特别注意体内精气的收敛护养，活动量不宜太大，更不能经常搞得满头大汗，使阴津伤耗，阳气外泄，削弱机体的抵抗力。

疾病预防

秋季除了容易诱发上面已经讲到的呼吸系统疾病和冠心病之外，还应预防平时不太重视的易发疾病。

秋季腹泻：主要有轮状病毒所引起，这种病毒形状像个轮子，所以又称其为轮状病毒性腹泻。该病

具有明显的季节特点，秋季发病率最高，多见于3岁以下，尤其是18个月以内的婴幼儿。除了注意生活习惯，还可给孩子服用简单的食品预防方剂，用胡萝卜煮烂为泥，每次2~3匙服用。

急性鼻窦炎：气候干燥的秋季

最易伤肺，肺开窍于鼻，因此秋季容易诱发急性鼻窦炎。炎症可使鼻粘膜急性充血肿胀，鼻腔内分泌物增多，出现鼻窦局部皮肤红肿、压痛、叩击痛，严重者有发热等症状。预防方法主要是要预防感冒的发生，忌食辛辣之物，注意口腔和鼻腔卫生。药物预防可选用“防风散”，方用党参、黄芪、防风、甘草水煎服。

健康提醒



哪顿饭不吃， 对体重影响最大呢？

如今减肥成了现代人永恒的话题，一日三餐怎么吃也就成了减肥话题里的重点内容。大阪大学的一项研究发现，与每天都吃晚饭相比，偶尔、经常或从来不吃晚饭的人，体重增加风险反而上升。这项研究纳入大阪大学1.7万余名男生和近9000名女生，中位观察期3年。结果发现：不吃晚饭，男生体重增加风险上升42%，超重/肥胖风险上升74%；女生体重增加风险上升67%，超重/肥胖风险上升68%。

而与此相对的是，偶尔不吃早饭或午饭，对体重的变化没有显著影响。

为什么会有此现象呢？研究人员提出了两种可能：一是不吃晚饭，饥饿感增强，反而会摄入更多的食物，整体热量摄入水平提高；二是不吃晚饭的人可能整体饮食质量差，加之其他不良生活习惯的影响，造成体重上升。

在形形色色的减肥方法中，不吃晚饭恐怕是最简单也最常见的办法了。在减肥初期，这个办法确实能使体重下降。但后续的结果却不那么尽如人意，经过一段时间之后体重出现反弹。原因何在？

不吃晚饭，可以在短期内瘦几公斤，但这种情况往往是“假瘦”。饿着肚子，以“滴米不进”的状态去减肥，会造成身体早期脱水，就会有体重下降的假象，实际上减掉的不是脂肪而是水。水分占人体60%的比重，只要身体少许脱水，体重就会下降，所以不要被假象迷惑。

如果恢复正常吃晚饭，或者增加饮水，就会恢复到原来的体重。

更可怕的是，不吃晚饭会造成胃肠道功能节律紊乱，一些胃肠功能本来就比较差的人很难恢复。此外，如果是本身血糖偏高，或者血糖波动大的人，不吃晚饭的话，就可能在半夜出现低血糖反应。如果这种情况持续发生，日积月累，损伤就会比较显着。所以，这样以伤害身体健康为代价的减肥方式，是非常得不偿失的。当然，晚饭不可不吃，也不可多吃。晚饭的能量过剩是导致肥胖、高血脂等多种疾病的直接诱因。

那么晚饭到底应该怎样吃呢？对很多朋友来说，晚饭后我们的活动量较白天大为减少，能量消耗也因之降低很多，因此“清淡至上”是我们准备晚餐必须遵循的原则。晚饭尽量吃得清淡一些，即少油、少盐、少糖、少辛辣。清淡不是不能吃肉，而是不能太浓汁厚味，适当吃些肌纤维短、好消化的海产品、瘦肉、蛋类都可以，少吃肥肉。

（于康）