

秋分节气过后，昼夜温差加大，气温逐渐降低，天气逐渐干燥，公众应如何调整饮食以顺应节气变化？如何预防心脑血管疾病的发生？国家卫生健康委邀请相关专家介绍秋分时令的健康养生和疾病防治知识。

# 秋分养生避秋燥

## 饮食篇——防秋燥

北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰说，秋分的“分”有等分的意思，在秋分这一天，白天和黑夜是等长的。过了秋分之后，白天越来越短，黑夜越来越长，暑气渐渐消退，气候变得凉爽，人们的食欲比夏天要好，因此民间有“贴秋膘”的说法。“贴秋膘”要根据时令和体质特点来进补，以适度为宜。不能盲目进补，也不能过度进补。

秋天容易出现皮肤干燥、口唇干燥等症状，因此要食用一些具有滋阴润燥功效的食物。中医讲，五色对应五脏，其中白色入肺。因此，可以吃一些白色的食物，如莲藕、山药、百合、银耳、白萝卜、梨等，这些食物都能起到养肺、润肺的作用。龚燕冰推荐了一款药膳——百合银耳雪梨饮。梨是应季水果，具有养阴生津、化痰止咳的作用，百合有养阴润肺、养心安神的作用，银耳有补气润肺、滋阴生津的作用。3种食材加水煮后食用，适合大多数人群，也契合秋分的时令特点。

## 起居篇——防秋乏、秋寒

古人云：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”

首都医科大学附属北京中医医院心身医学科副主任医师姜默琳说，根据中医理论，秋分正是阴阳交替之际，阳气收敛，阴气渐长，因此，养生应注重秋季“收”的特点，收敛阳气，滋阴润燥，使机体保持阴阳平衡。

适度运动，可选择散步、太极拳、八段锦、慢跑、爬山等较为和缓的运动方式，不仅能有效缓解秋乏，还能增强体质、提高免疫力。

秋分后昼夜温差较大，人体易受寒感冒，早晚应注意增添衣物，尤其注意头颈、关

节、腰背等部位保暖，避免寒邪入侵。民间虽有“春捂秋冻”一说，但“秋冻”也需适度，不能盲目进行，如体质较弱人群，患有支气管炎、哮喘等慢性疾病的人群不宜“秋冻”。

## 情志篇——防秋悲

龚燕冰说，秋天容易使人产生情绪低落、抑郁、悲观等情绪。在秋天，人体的生物钟不适应日照时间长短的变化，导致生理节律紊乱，使人们的情绪受到影响，表现出兴趣下

降、注意力不集中、失眠、情绪低落、精神萎靡等症状。女性和老年人更容易出现这些情绪，采用腹式呼吸法有助于缓解紧张情绪、减轻压力。

中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明说，秋分以后，气温逐渐下降，昼夜温差加大。气温下降会导致血管收缩，引起血压升高。加上由于天气逐步干燥、饮水不足等，都会增加患心脑血管疾病的风险。人们吃的食物相对热量较高，容易引起胆固醇、血脂的升高，加上运动过少，也会增加心脑血管病的发病率。

秋分时节，要注意保暖，尤其在外出的时候要及时添加衣服，避免在天气骤变的情况下或者在寒冷天气里久待。要均衡饮食，提倡少盐、少油、少糖，注意饮食多样化。同时，要进行适当规律的运动，保持良好心态，避免情绪波动过大，保持充足睡眠。有高血压、糖尿病、血脂异常或者有心梗和脑梗病史的人，要注意监测血压、血糖、血脂，使其保持在稳定范围内。

秋冬进入流感高发季，接种疫苗是预防传染病的有效措施。中国疾病预防控制中心主任医师余文周在发布会上提示，在同一个流感流行季节，已经完成流感疫苗接种的人不需要重复接种。适龄人群尽量在10月底之前完成接种，若因各种原因没有来得及，后续也要尽早完成接种。

(新华)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 泡木耳应控制在3小时之内



干木耳一旦泡水，不可避免地滋生微生物，其中可能会增殖“椰毒假单胞菌”，这种致病菌会产生一种叫做“米酵菌酸”的毒素，毒性比较猛。为安全起见，浸泡黑木耳的时间应控制在3小时之内，中间换2-3次水，保持浸泡水清澈。

#### 闭目养神有助修复大脑神经



闭目养神，就是保持“什么都不想”的安静状态，就像手机的黑屏待机，虽然没关机，但也可以减少耗电量，得到一定休息。研究证实，闭目养神时发出的脑电波和睡眠时是一样的。闭目养神20-30分钟，有助修复大脑神经、提高应变和记忆力，并且能促进泪液分泌，有效养护双眼。

### 红灯

#### 含钠饮料越喝越渴



有些时候，喝饮料不仅不解渴，反而让人越喝越渴，这种现象和饮料中的“钠”含量有关。如果摄入较多的钠，大量钠离子进入人体后会增加血液渗透压，导致血管之外的体液和细胞液里的水流向血液，引发细胞缺水。细胞缺水向大脑发送信号，就会让人觉得口渴，这也是有些饮料越喝越渴的原因。

#### 卷腹练不了核心肌群



仰卧起坐时，整个躯干需从地面上抬起，募集到腹肌、髂屈肌、背部和颈部等多个肌群，能提高整体平衡能力。卷腹时，下背部始终贴紧地面，动作更简单、冲击力低，但只靶向腹直肌，无法完全激活下腹部，也就不能增强整个核心肌群的力量。



## 咖啡有5个好搭档

对于爱喝咖啡的人群，可以试试这5种搭配：

**低脂牛奶** 牛奶中的蛋白质与钙质有助于增强骨骼健康，近年来的研究发现其有增强抗炎效果的能力，咖啡本身有抗炎、氧化的作用，加奶增强了抗炎效果。推荐选用低脂或脱脂牛奶。

**椰子水** 将清甜的椰子水融入咖啡，不仅为咖啡带来一丝清新，更是运动后补充电解质的理想选择。每100克天然椰子水中含250毫克钾、105毫克钠。建议选择无添加糖分的100%椰子水。

**苏打水** 苏打水不仅能中和

咖啡的苦涩，还能在解渴的同时增添一丝微妙的碳酸口感。选择时，避免含有过多人工添加剂的产品，保持纯粹的风味。

**肉桂粉** 肉桂粉以独特的辛香与甘甜，为咖啡带来一抹温暖。它不仅能提升咖啡的香气，还具有一定的抗氧化和抗炎作用。注意保证肉桂粉新鲜、无杂质。

**奇亚籽** 奇亚籽富含膳食纤维，有助于促进肠道蠕动，改善消化系统健康。同时，其吸水膨胀的特性还能咖啡增添独特的口感。

(周易成)

·广告·

### 房山区城管执法局

## 积极开展一线指导 提升案卷制作水平

为进一步规范行政执法行为，切实推动严格规范公正文明执法，加强基层综合行政执法队伍建设，提高系统行政执法人员素质，近期，房山区城管执法局积极开展行政执法案卷评查及业务指导工作。

此次现场评查主要针对近期高发违法行为较多及案卷制作水平薄弱的综合行政执法队，采取“一案一评”+随机抽评的方式进行。重点查看案件事实是否清晰、执法程序是否合法、法律适用是否准确、证据链条是否完整等内容。针对评查中暴露出的问题，房山区城管执法局法制科工作人员采取现

场培训、专项指导的方式，第一时间将问题反馈给综合行政执法队。

评查活动中，执法人员多角度剖析案卷，多层次开展交流研讨，全面细致地进行了评查，通过查找案卷中存在的亮点与不足，达到以评促改、共同提高的目的。

下一步，房山区城管执法局将以此次评查为契机，认真总结评查工作经验，将行政执法案卷评查工作制度常态化、常态化，强化对行政执法案卷的管理和监督，切实提升房山区综合行政执法人员执法能力，促进依法行政水平再上新台阶。

(李安琦)