

俗话说“秋不养生冬易病”，入秋以来气温逐渐下降，科学养生也被提上日程。“春捂秋冻”何为度？“贴秋膘”该怎么“贴”？在国家中医药管理局近日举行的发布会上，中医专家回应了秋季养生热门话题。

“秋冻”“贴秋膘”有讲究

——专家回应秋季养生热门话题

风“秋冻”。

“贴秋膘”需因人而异

天气渐凉，食欲转好，“贴秋膘”应该“贴”点啥？

“贴秋膘”，旨在通过秋季进补增强体质，为冬季储备能量，但“贴秋膘”，不能单纯理解为补充营养。”专家表示，人们存在气虚、阴虚、痰湿等不同体质，盲目“贴秋膘”可能会适得其反。

专家举例说，气虚体质者应以温补为主，可适当进补温性食物和补气食物，如鸡肉、红枣、桂圆、栗子、山药等；而痰湿体质者需要通过饮食调理来健脾化痰、祛湿利水，可适当选择具有利湿作用的食物，如薏米、红豆、茯苓等。

专家特别提醒，有几类人不宜盲目进补：肥胖及代谢异常人群，过多摄入高脂肪、高热量食物会加重病情；脾胃虚弱者强行进补易导致消化不良、积食；胃火旺盛者需要先清热再进补，否

则易加重内热；老年人和儿童消化功能较弱，大量进食肉类易引起积滞。

“‘贴秋膘’应该遵循循序渐进的原则，避免暴饮暴食，损伤肠胃；同时要重视辨证施补，以平补润燥为要。”沈洪说。

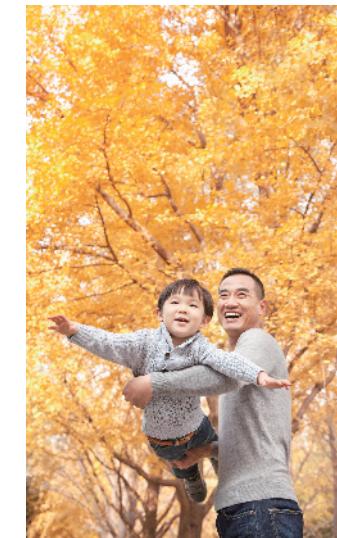
秋季脱发宜内外调养

秋风渐起，一些人发现头发掉得比之前更加明显。

对此，相关专家从中医角度解释：秋季燥气当令，人体气血内收，头皮毛孔收缩，加之燥邪耗伤阴血，故而易出现脱发增多现象，这多与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关。

解决秋季脱发问题需内外调养、综合施策。专家建议，“内调”方面，可多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑椹、枸杞等滋阴养血之品，同时保证适量优质蛋白的摄入，还需严格避免辣椒、花椒等辛辣温燥食物；保证充足睡眠，并在晚11时前入睡。

“外养”方面，可坚持每日



以指腹轻柔按摩头皮的方法重点刺激百会、风池等关键穴位，以疏通头部气血；洗发可选择含有何首乌、侧柏叶等成分的温和滋补型洗发产品，洗发后避免用电吹风高温吹头发，以减少对发质的损伤。
（新华）

—[健康红绿灯]—

绿灯

服胶囊不伤胃的3个技巧



服胶囊时，需要注意以下3个细节，能避免对食道及胃部造成刺激。站立服药：最好站着服胶囊，卧床患者也应尽量坐起来；一定要用温水送服：水温不宜超过40℃；服药前先喝口水：先喝50毫升左右的水润滑食道，然后再以200毫升左右的温水送服为妥。

建议秋天要多爬山



中医认为，秋天爬山是顺时养生的便捷方式。养护阳气：爬山时肢体舒展，促进气血运行，晒太阳也能让阳气宣达；增强肺气：爬山时主动深呼吸新鲜空气，能改善心肺功能；疏解“秋郁”：登高望远能开阔心境、释放压力，缓解肝气郁结导致的身心问题；健运脾胃：爬山属于温和的全身运动，能促进胃肠蠕动，帮脾胃减负。

红灯

腿粗可能和足弓塌陷有关



足弓作为身体的天然“减震器”与“支撑地基”，一旦塌陷，就可能造成全身的连锁反应。足弓无力时，身体会不自觉开启“代偿模式”，本该由足弓主导的发力被小腿肌肉代替，长期下来小腿容易变得又粗又肿。另外，足弓塌陷会打乱下肢力线：小腿肚被迫外翻、膝盖内扣，甚至连骨盆倾斜、腰背酸痛都可能与之相关。

水果吃太多可能会加速衰老



五谷为养，是养胃气和保气血的根基。保证每餐有一定量的主食，不可用水果和肉代替。如果吃太多水果，可能影响正常的三餐食欲，拿水果当正餐还容易造成营养不良、肠胃不适等症状。此外，食用过多水果，本质上等同于摄入过量糖分，高糖摄入会提高体内炎症水平，加速人体老化进程。

北京市属公园发布40余处“小而美”赏秋花境

□本报记者 周美玉

告别盛夏，天高云阔、秋凉宜人。北京市公园管理中心近日发布40余处“小而美”赏秋花境，丰富市民游客秋季浪漫诗意体验。

颐和园“耕织春华秋实 织染湖光山色”中式花境，将江南的烟雨四季与农耕文化结合，以粉色、蓝色、金色、白色的花材主色去代表四季主题：春织萌发、夏织锦绣、秋织丰盛、冬织素藏，展现四季更迭、春华秋实之规律。植物材料的应用以本土花卉如紫花丁香、荷包牡丹、无尽夏等，还有低成本长效的宿根花卉，搭配原有的松、竹、梅、桑等象征人文品格的植物。同时，还使用了青瓦、木桩、树皮、稻草等自然材料，展现雅致、高洁、古朴的中式园林美学。在空间布局上花境巡游于蚕神庙、延赏斋、古桑林、竹林、莲池等景观中，为游客提供四季流转、耕读传家的沉浸式体验与情感共鸣。

在北京动物园西北部直筒河北岸有一组“万生之缘”花境，花境设置了5个主题观赏点，分别以植物组团的形态语言演绎“谷麦”“桑蚕”“蔬菜”“果

木”和“花卉”主题。通过植物高低错落的层次、四季轮换的景观变化，实现“人步入画、画随人动”，让游客步入其中体验沉浸式的悠然之意。一组绿色的九三阅兵观礼座椅添置其中，上面搭配一把遮阳伞，地面彩绘“彩蝶之舞”，与宿根花卉相映成趣，一经搭建便立刻吸引市民游客拍照留念，成了“最美打卡地”。

位于景山公园东门西南侧坡地的“日月照京华 景上更添花”主题花境于近日亮相。该花境依托原有林间地貌，巧妙运用中国传统造园手法中的“借景”艺术，将远处的万春亭与周边葱郁的林木自然融入景观，形成一幅优美画卷。在植物配置上，花境中选用了彩叶草、千日红、香彩雀等24种共计3800余株花卉，通过高低错落、疏密有致的搭配，营造出色彩斑斓、层次丰富的花带。更为巧妙的是，花丛中还点

缀着一对俏皮的梅花鹿装饰，平添盎然野趣，仿佛它们正沉醉于花海之中。应季绽放的花卉与周围山体相映成趣，彼此呼应，共同构建出绚丽多彩、生机盎然的游园环境。

位于玉渊潭公园西北门的一处特色花园造景“彩色星河”刚一亮相就吸引了众多市民游客打卡拍照。该造景占地150平方米，以花卉营造出绚烂“星河”意象：倾泻而下的“彩虹”由10种颜色的丝线编织而成，仿佛连接了天地。球状花簇似行星闪烁，与渐变花丛构成的“星云”相映成趣，形成一片梦幻景观。值得一提的是，场景中特别设置了宇航员“小樱”、AI机器人及“机器狗”花钵，为自然景致注入科技活力，展现科技与园林艺术融合的创新理念。这一别具一格的秋日景致，为市民游客带来沉浸式游园体验，也成为拍照打卡的新热点。

房山区城管执法局

多措并举持续推进城乡结合部环境秩序提档升级

·广告·

为进一步改善城乡结合部人居环境，规范市场经营秩序，提升市民群众生活品质，近期，房山区城管执法局聚焦环境秩序问题高发点位开展专项治理，推动城乡结合部环境秩序提档升级。

联合执法发力 重点区域整治见成效 房山区城管执法局联合公安及属地综合行政执法部门，聚焦无照经营、非法营运

等环境秩序突出问题，开展综合整治行动。针对沿街电动车商户店外堆物、流动商贩占道经营等问题，执法人员以“劝导为主、规范为先”，逐户沟通讲解政策，督促商户将占道车辆及物品归位，恢复道路通行秩序。

分类精准施策 破解治理难点堵点 制定专项措施，针对村民自产自销问题，依托村民自治力量加强宣传引导，鼓励

农户进入正规市场经营；针对部分区域生活设施不足导致游商聚集的情况，主动对接行业部门规划便民服务网点，做好社区服务“织补”；针对店外经营问题，督促商户履行主体责任，全面落实“门前三包”责任制；针对整治后易反弹点位，依托“街乡吹哨、部门报到”机制开展联合执法，形成长效管控合力。

健全工作机制 筑牢长效治理根基 房山区城管执法局强化部门协同，与房山区城指中心建立数据共享机制，联合研判群众诉求，实现精准调度，持续跟进整治效果，防止问题反弹。同时，加大法律法规宣传力度，引导商户自觉规范经营行为，鼓励市民群众积极参与环境治理，共同营造整洁、有序、宜居的环境秩序。
（李安琦）