

“贴秋膘”，这样“贴”更健康

宣磊

二十四节气里，“吃”总占一席之地，立秋也有“贴秋膘”之说。那么，如何贴秋膘才能保证健康达标呢？

识肉再食肉 贴膘不养膘

膘，原意是“饱含油脂的肥肉”，贴即添补。随着生活水平和健康意识的提升，贴秋膘的总目标应为“贴膘不养膘”，即进食适量的精瘦肉，补充优质蛋白，避免过食肥肉等食物，做到“贴膘增肌”。

《黄帝内经》对养生保健提出的膳食指导“五谷为养，五果为助，五畜为益。”指中国人的膳食结构，在以粮食为主食的基础上，增加肉食，有益补益精气、强壮身体。古代“五畜”指猪肉、牛肉、羊肉、犬肉、鸡肉，现代泛指各种肉类膳食。立秋过后，合理“识”肉贴膘，有益体质。

猪肉性偏寒，滋阴润燥的同时能补气养血；含丰富蛋白质、碳水化合物、磷、钙、铁以及B族维生素；适合体瘦贫血，头晕乏力，干咳便秘等；发烧或久病后舌干、恢复饮

食时可选择食用。牛肉性温，能补血益气、滋养脾胃、强筋健骨，所含蛋白质较高，促进生长发育；适合体虚自汗，畏寒肢冷，腰酸腹泄者；尤其有助于手术后和疾病恢复期的调养。羊肉性温，补养气血，温中补虚，还能补肾壮阳；含蛋白质、铁、维生素A、E等，适合平时体虚怕冷，虚寒性哮喘，脾胃虚寒引发的胃脘冷痛、尿频阳萎等情况。

鸡肉性微温，能温中补气，养血通脉，补肾健骨；含丰富蛋白质、维生素A、维生素C、维生素B₆、烟酸、铁等；适合面色萎黄、神疲乏力，畏寒肢冷，女性月经稀少或产后缺乳。其他如虾仁性温，益肾助阳，补气养血，祛痰化痰；含丰富蛋白质、维生素B₆、锌、碘、硒等营养成分，适合虚寒性骨质疏松伴发腰膝酸软者、体弱畏寒和产后缺乳者。鸭肉性凉，能养阴益胃、化痰止咳并能消肿，其含不饱和脂肪酸，辅助降低胆固醇，去皮进食适合平时咽干口渴、干咳少痰、潮热盗汗者。

辨识了不同肉食的功，还需关注贴膘“不养膘”。根据《中国居民膳食指南》的建议，推荐每天鱼、禽、肉、蛋摄入量共计120~200g。暑秋巧搭配 贴膘助达标

暑秋巧搭配 贴膘助达标

立秋尚未出“暑”。暑性热盛，耗气、挟湿。中医讲究“辨证论治、辨体施养”，因此刚入立秋，保健养生宜结合体质、兼顾“暑秋相交”的特点。

俗话说“鱼生火，肉生痰”。暑伏肉食过多，易导致人体脾胃气机阻滞，体内易滋生痰湿；可出现体倦口黏、腹胀早饱、大便黏腻或溏稀等。吃肉贴膘宜做好膳食搭配，有益脾胃运化，防止消化不良。

如猪肉易生痰湿，可搭配温中化湿功效的药食作为佐料，如豆蔻、砂仁、草果，每次每种3~6g与肉食同炖，这在暑伏中的“立秋”食用，应季消暑又味道芳香；牛肉多食不易消化，炖煮时可加入适量山楂、陈皮(可各10g)帮助消化；羊肉搭配白萝卜利于理气化痰消食；魔芋性寒凉，能化痰理气、宽肠通

便，选魔芋炖鸡肉“补而不滞”，防止食积上火，适合糖尿病、高血压或高血脂症伴有便秘者，超重和身体多发增生结节者也适合食用；鸭肉偏凉，紫苏温中理气，紫苏叶炖鸭搭配合理，芳香和胃，适合胃弱脾虚、大便易不成形的人群选择。

此外，健康“搭配”不仅在于饮食配伍，还在于动静结合。中医认为，脾主肌肉、脾主四肢，合理运动有助升发阳气、强壮体格。立秋和暑伏交融之时，贴膘搭配健脾“升清”运动有利健康达标。如早晚凉爽时段，肢体舒展运动能增加脾胃健运；或选择慢跑、快走、跳绳、骑行等运动；或在室内早晚锻炼八段锦、广播体操，能使“脾升清”，从而令人精神振奋、头目清利，有益增肌。对于脾虚运化不足、易食积滞者，可辅助餐后穴位按摩、日常耳穴压丸等中医手法；如选择中腕、足三里等，以食指、中指及无名指并拢(或以拇指)按压或顺时针揉按2~3分钟，每日2~3组，促进消化。

(摘自《光明日报》)

立秋时节养生宜劳逸结合、适当调补

据新华社电(记者 田晓航)

近日迎来立秋节气，此后昼夜温差逐渐增大，气候趋于干燥。中医专家提示，这一时期容易发生感冒等疾病，养生防病要注意劳逸结合、适当调补。

首都医科大学附属北京中医医院骨科副主任医师郑皓云说，立秋时节，人若未能及时适应天气变化，容易感受风寒之邪，导致感冒、咳嗽等；同时，随着降雨量逐渐减少，燥邪容易伤肺，进而导致干咳、少痰、咽干等症状。

人们从饮食、起居、情志、运动等方面，应当如何调养？

立秋时节，随着白天渐短、黑夜渐长，人体的阳气也开始逐渐收敛。郑皓云提示，此时应保持充足的睡眠，使阳气不外泄、不耗散，而藏于体内。

“饮食应以滋阴润肺、生津止渴者为主。”郑皓云说，此时可多吃山楂、石榴、西红柿等酸味果蔬以收敛肺气；多吃银耳、百合、蜂蜜等润燥食物，有助于缓解秋燥带来的不适；避免过食辛辣、油腻之品，以免助热生燥，损伤脾胃。

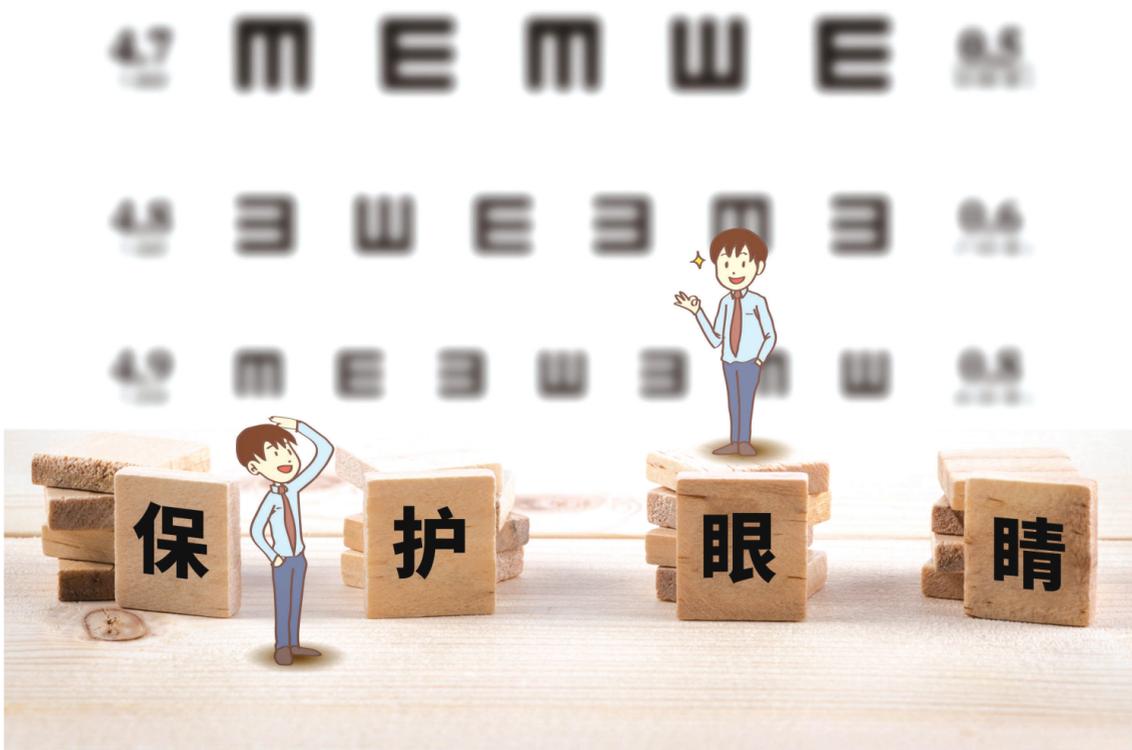
秋冬养阴，立秋时节是否可以开始“贴秋膘”？专家介绍，人体经过夏天的消耗，需要补充能量和营养，为秋冬季节做好准备，因而可适当进补，但需根据个体体质和气候特点选择合适的方式。进补原则是：调理脾胃、润肺补肺、增收收敛、适量吃肉、补充水分、合理安排饮食时间。需要注意的是，无节制进食肥甘厚味，“贴秋膘”过头，还可能增加消化系统负担。

“立秋后人们容易产生悲秋情绪，中医认为，悲忧伤感会损伤肺气，肺不固表则易感风邪。”郑皓云说，人们可通过练习静坐、听音乐等方式来保持神志安宁、心情舒畅的状态，同时，运动应以轻松舒缓为主，可选择太极拳、散步等项目，老年人、儿童和体质虚弱者更应注意运动的适度性。

“立秋后人们容易产生悲秋情绪，中医认为，悲忧伤感会损伤肺气，肺不固表则易感风邪。”郑皓云说，人们可通过练习静坐、听音乐等方式来保持神志安宁、心情舒畅的状态，同时，运动应以轻松舒缓为主，可选择太极拳、散步等项目，老年人、儿童和体质虚弱者更应注意运动的适度性。

如何守护儿童的“明亮世界”？

陈子源



孩子能健康成长，是家长们的共同心愿。当前，我国儿童近视呈早发、高发态势，已经成为影响儿童健康和全民发展的突出问题。北京儿童医院眼科主任医师李莉在接受采访时表示，近视可防可控不可逆，近视预防应该从小宝宝就开始，为其建立眼健康档案，监测视力发育和远视储备量的变化，及时发现近视的征兆及时矫正。

“有研究表明，父母近视的确会增加孩子患近视的风险。如果父母双方都患有近视，孩子患近视的风险可达到70%至80%。”李莉表示，除遗传因素外，环境因素也是造成近视进展的重要原因，比如孩子户外活动较少、长时间近距离用眼、过早写字或看书、过多使用电子产品、读写姿势不正确等，都会使孩子远视储备减少过快，促使近视的发生。另外，看书和写字的光线不合适、营养不均衡、摄入过多甜食、睡眠不足等，都可能增加近视的几率。

李莉强调，如果近视不断进展到600度以上，即为高度近视，特别在医学上诊断为病理性高度近视时，会伴发相关眼底病变，可能会出现飞蚊症、视物变形，甚至视网膜脱离、黄斑裂孔、黄斑出血、青光眼、白内障等严重并发症，有的会造成不可逆的视觉损害，严重影响儿童的眼部健康。因此，家长应采取及时、适宜的防控干预手段，推迟近视发病年龄，控制近视进展速度。

预防近视的主要措施有哪些？李莉提出以下建议：

增加日间户外活动时间。户外活动接触阳光，能促进眼内多巴胺释放，从而抑制眼轴变长，预防和控制近视过早发生。儿童应坚持每天日间户外活动不少于2小时。减少持续近距离用眼时间。要减少儿童

读书、画画、写字等近距离用眼时间，避免不良读写习惯，应做到不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线昏暗或阳光直射等情况下看书和画画。用眼要坚持“20-20-20”原则，即近距离用眼20分钟，要远眺20英尺(约6米)以外距离，休息20秒以上。

限制电子视屏产品使用。婴幼儿禁用手机、电脑等电子视屏类产品，3至6岁儿童尽量避免接触和使用手机、电脑等电子视屏类产品。6岁以上的儿童也要注意严格控制电子视屏类产品的使用时间。

其他预防近视的措施。引导孩子按时休息、保证充足睡眠，摄入均衡营养、少吃甜食。

“在日常生活中，家长要注意观察孩子眼睛看东西的情况，若孩子有视物凑近、眯眼等异常情况或筛查发现视力变差，应及时到医疗机构眼科进行检查。”李莉提醒。(摘自人民网)

老年人在家也要提防热射病

田蕊

烈日炎炎，多地持续高温预警。我们都知道，高温户外活动容易中暑，而热射病作为最严重的中暑类型，已经引起了社会的广泛关注。

热射病是由于暴露在高温、高湿环境中，机体体温调节功能失衡导致的严重急性热致疾病。由于机体产热大于散热，导致核心温度迅速升高，超过40摄氏度，伴有皮肤灼热、意识障碍(如谵妄、惊厥、昏迷)及多器官功能障碍。热射病一旦发生，病情进展迅速，会造成多器官功能受损，严重威胁患者的生命安全。若不及时救治，死亡率高达50%-70%。

临床上将热射病分为劳力型热射病和典型热射病两种类型。劳力型热射病主要发生于高温、高湿环境下从事户外作业或运动的人群，以年轻人为主。他们由于长时间暴露在高温环境中进行高强度体力活动，

产热增加，导致体温调节功能失衡，从而引发热射病。而典型热射病则多见于老年人。

大家可能会问，高温、高湿环境下，户外作业或运动会产热增加，容易得热射病，这比较好理解，可老年人很少出门，绝大多数时间都在家里，更别提户外运动了，为什么还成了典型热射病的好发人群呢？

许多老年人通常怕冷，家人也怕老人着凉感冒，所以即便天气炎热，老人在家的时候，可能不喜欢开空调，甚至从不开空调。此外，老年人通常会穿相对较多的衣物，这时候，他们虽然不像劳力型热射病会有产热的明显增加，但容易出现散热功能的障碍，并且由于老年人体温调节能力减弱，可能会诱发热射病。

不同于劳力型热射病发病急、进展快，典型热射病起病相对隐匿、缓慢，更容易

被大家忽略。老年人常合并一些基础疾病，一旦患上热射病往往更容易发生脏器损伤，并发生的发生率更高，所以典型热射病病死率更高。

在这里提醒大家，老年人家属更需要对热射病有一定了解。老人在家中，室内环境也应该保持适当的温度和湿度。在日常生活中，家人需要关注老年人的身体状况，如果老人出现发热、意识水平下降，一定要提高警惕，及时就医。

对于曾处于高温封闭环境中的年老体弱的患者，若出现发热、意识障碍等症状(除脑卒中的可能)时，应首先考虑典型热射病。当患者有高温、高湿环境作业或高强度体力运动经历，出现高热、意识障碍等症状时，应首先考虑劳力型热射病。需要强调的是，不管是哪一种类型，都会导致多器官功能衰竭，甚至危及生命。一旦发

生，不要犹豫，及时拨打急救电话，尽快送医。

在热射病的治疗过程中，快速、有效、持续降温是首要治疗措施。呼叫急救人员的同时，可以将患者转移到阴凉通风的地方，使其迅速脱离高温、高湿环境。还可用凉毛巾或冰袋冷敷患者头部、腋下及大腿根部等，迅速给患者降温。患者还需及时补充水分及电解质，维持水电解质平衡。

需要强调的是，降低热射病病死率的关键在于预防。有效的预防措施有很多，比如避免长时间暴露在高温、高湿及不通风的环境，减少和避免中暑发生的危险因素，保证充分的休息时间，避免过度劳累，同时及时补充水分及电解质，避免脱水的发生。对于老年人等易感人群，要特别关注他们的身体状况，从而减少热射病的发生。

(摘自《人民日报》)

有这四种症状要警惕骨质疏松症

科技日报记者 于紫月

“骨质疏松症是一种被严重低估的疾病。目前我国骨质疏松症患者人数近1亿。”在日前召开的《中国骨质疏松专家意见》发布会上，中南大学代谢内分泌研究所所长、中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会副主任委员谢忠建强调，正确有效的科普对防治骨质疏松症具有重要意义。

骨质疏松症是一种全身性骨骼疾病，也是中老年人的常见病、多发病，严重危害中老年人健康。数据显示，我国每年因骨质疏松症而并发骨折的患者，占所有骨折患者的比例超过9%，并有逐年增高的趋势。骨质疏松性骨折危害严重。据统计，老年人在初次髋部骨折后，3个月内死亡风险增加5-8倍，1年内死于各种并发症的比例高达20%，且约一半的存活者生活无法自理。

公众对骨质疏松症的认知仍然存在诸多误区及空白。中华医学会杂志社社长刘冰说，骨质疏松症被称为“寂静的杀手”。因为骨质疏松症早期没有明显症状，容易被忽视，患者往往在骨折之后才来医院就诊。

尽管如此，是否患有骨质疏松症仍可从蛛丝马迹中初步判断。与会专家提醒，以下4种症状提示可能患有骨质疏松症：腰背部及下肢关节疼痛，且活动后疼痛加剧，休息后好转；身高“缩水”(较年轻时下降超过4厘米)、脊柱变形、可伴驼背；呼吸功能受限，因脊柱后凸、胸廓畸形而出现胸闷、气短以及呼吸困难等；骨折。

复旦大学附属华东医院骨质疏松科主任程群介绍，增加日照照射时间、合理补充钙及维生素D，可有效预防骨质疏松症，降低发病率。人体内约10%的维生素D通过食物摄入，其余90%需通过晒太阳获取。如果生活中无法保障充足的日照时长，可以考虑额外补充适量维生素D片剂或胶囊。

专家特别提醒，更年期后女性更易患骨质疏松症。正常水平的雌激素有助于维持正常的骨量和骨质量，而更年期女性雌激素水平进行性下降，导致骨量流失逐渐严重，骨质量受损。据统计，50岁以上女性大约每3个人中就有1人因骨质疏松症而骨折。因此，建议40岁以上的女性定期前往正规医疗机构进行骨密度检测，及时了解自己的骨骼状态，必要时进行早期诊治，以预防脆性骨折发生。

消耗大量脑力会产生不愉快的感觉

据北京青年报(董亚飞)荷兰拉德堡德大学的心理学家发现，那些在思考复杂问题时，抱怨他们的大脑受伤了的人其实并没有夸大实情。在许多情况下，精神消耗与不愉快的感觉有关，一个人付出的精神努力越大，就越容易有挫败、愤怒、压力或烦恼等感觉。

研究人员选取了2019年至2020年期间发表的170项研究，总共涉及4670人。参与者来自29个国家，包括医务人员、军人、业余运动员和大学生。这些研究涉及358种不同的认知任务，从学习新技术、在不熟悉的环境中找到路线、到挥舞高尔夫球杆或玩虚拟现实游戏。合并分析结果表明，消耗大量的脑力会产生不愉快的感觉。

然而，精神消耗与不愉快感觉之间的相关性，在不同地区有所不同，在亚洲国家就没有欧洲或北美那么明显。这意味着一个人的学习历史会影响他们所付出的精神努力。与欧洲或北美的同龄人相比，亚洲的高中生往往花更多的时间做功课，因此他们在生命早期就学会了承受更高水平的脑力消耗。同样有趣的是，即使在精神层面上有挑战性的任务会造成不快，人们仍然会参与其中。例如，虽然下棋很消耗脑力，但人们仍乐在其中。

发表在《心理学公报》上的这项研究成果建议，经理和教师等在敦促其他人处理艰巨的任务时，需要注意后者的情绪，并给予奖励。

防暑巧用紫苏叶

赵欣

紫苏叶是常用中药，临床应用广泛，疗效显著。中医认为紫苏叶味辛性温，归肺、脾经，具有解表散寒、行气和胃、解鱼蟹毒的功效，临床主要用于风寒感冒、妊娠呕吐、咳嗽等证。紫苏叶也是治疗感冒咳嗽和调理肠胃的中成药的重要组成部分，如藿香正气水、感冒清热颗粒、午时茶颗粒、通宣理肺丸等都含有紫苏叶。研究表明，紫苏叶有抗炎、抑菌、抗氧化、抗肿瘤等活性，用于治疗细菌感染、过敏和肠道疾病、抑郁症、肿瘤等各种疾病。

暑热湿盛，人体毛孔开张，腠理疏松，中气内虚。过于贪凉饮冷，会导致风、寒、湿邪侵袭身体而引发不适，如俗称的“空调病”，主要症状为头痛、恶寒、无汗、身重或伴有吐泻腹痛等消化道症状。此时宜辛温解表，症状轻而初起者可用紫苏叶泡水，症状明显者宜用藿香正气水或及时去医院就诊。

推荐紫苏叶常用的两种方法：1.紫苏叶泡水：紫苏叶3至5片，开水冲泡即可；2.紫苏叶葱白生姜汤：紫苏叶20克，葱白3根，生姜5片，煎煮约20分钟即可。

紫苏叶因其性温，风热感冒、胃热呕吐等人群不宜使用。(摘自《人民日报》)

