

2025年8月28日 星期四 编辑:闫鸿飞 校对:丰雁 美编:夏鹏

处暑至,标志着暑气渐消,天气开始转向凉爽,呈现出典型的“秋老虎”特征:白天依然炎热,早晚则明显清凉,空气也日渐干燥。今年适逢农历闰六月,使得暑热天气有所延长,高温叠加湿气形成“暑湿交困”的局面,此时更需注重身体的调养与防护。

每天多睡一个小时

处暑时节正处在由热转凉的交替时期,自然界的阳气由升发趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。此时应早睡早起,保证睡

眠充足,建议每天比夏季多睡一个小时。早睡可顺应秋天肃杀之气,早起则有助于肺气的舒畅。午睡也是处暑时的养生之道,通过午睡可

弥补夜晚睡眠不足,有利于缓解秋乏。午睡对于老年人而言尤为重要,因为老年人气血阴阳俱亏,易出现昼不精、夜不寐的少寐现象。

“洋葱式”穿衣法参考一下

处暑过后,天气渐凉,民间常说“春捂秋冻,不生杂病”。不过,“秋冻”也需灵活变通,关键在于随时调整衣物。对于青壮年人群来说,天气转凉时不宜过早、过多地穿厚衣服,否则会影响机体对气候转冷的适应能

力。处暑之时,暑热未尽,虽有秋风送爽,但一日之中温差较大,早晚较凉而中午炎热,因此不可一味“秋冻”,当天气骤然变冷时,也应适当增添衣物,以凉而不寒为宜。同时,应注意腹部的保暖,勿使脐部受凉,以免

影响脾胃的功能。“秋老虎”来袭时昼夜温差大,专家建议,可采用“洋葱式”穿衣法,即内层透气吸汗,中层保暖,外层防风,便于随时增减。早晚需尤其注意保护后颈、肚脐、腰部和脚踝部位。

饮食以清热润肺为主

处暑时节,由于天气逐渐干燥,人们容易出现口干舌燥、鼻咽不适、易疲劳等秋燥、秋乏之症状。根据“燥者润之”的原则,饮食应以养阴润燥的食物为主,可食用芝麻、蜂蜜、银耳、百合、乳制品等具有滋润作用的食物。同时,忌辛忌苦,辛辣发散泻肺,苦属燥,苦燥易伤津液,故尽可能少食葱、姜等辛味之品。

同时,经过夏季的消耗,脾胃功能亟待恢复,需注意调理。山药、芡实、薏米、莲藕有助于健运脾胃,消化功能较弱者宜煮至软烂食用。此外,处暑后进补不宜过早,建议等到白露节气前后,待暑热完全消退、脾胃功能恢复后,再开始适度进补,具体进补时机还需结合个人体质和当地气候特点灵活调整。

科学饮水是缓解秋燥最简单的方法,应定时、主动多喝白开水,小口频饮,以养阴润燥,补充身体损失的津液。每天至少喝1500毫升至1700毫升水,不要等到口渴才喝水。如果实在不想喝白开水的话,可以考虑淡茶水、柠檬水、百合水、山药水、梨水等。尽量少喝或不喝含糖饮料。

适度运动 调适情绪

运动建议选择轻松平缓、适度出汗的方式,时间宜在清晨或傍晚凉爽时段。晨晚散步能促进血液循环,增强心肺功能;太极拳、八段锦、瑜伽等运动则有助于增强体质。运动强度以微微出汗、不觉疲劳为宜。运动前15~20分钟可饮用适量温开水,运动中每15

分钟左右补充一次水分,切记避免猛喝冰水。处暑时节,“秋气通于肺”的特性易使人肺气旺盛,滋生“悲秋”情绪。调适情绪可尝试以下方法:推荐每日进行10~15分钟正念冥想,专注于当下的身心感受;记录情绪波动,识别触发因素;通过绘画、音乐等非语言

方式表达情感;保持适度社交互动,避免自我孤立。老年人需格外防范孤独感与“悲秋”情绪,保持规律的社交活动、适度接触阳光,选择散步、太极拳等温和运动,都有助于维护身心平衡;同时注意关节保暖,避免受凉引发不适。

按揉尺泽穴可助肺气宣降

尺泽穴是手太阴肺经的合穴,位于肘横纹上,肱二头肌腱桡侧凹陷处。取穴时可微屈肘,在肘横纹上摸到肱二头肌腱,其桡侧凹陷即为本穴。按揉该穴,可起到宣

发肺气的作用,临床上常常采用针刺该穴治疗肺失宣降导致的咳嗽、气喘、咽喉肿痛等病症,还可以治疗中暑、急性吐泻等急症,平时按揉尺泽穴能够预防感冒。处暑

这一节气里,乘天地肃杀之气,肺气当以降为顺,若有咳嗽气喘、咽喉肿痛等肺气不降的表现,可按揉尺泽穴或点刺放血以助肺气宣降。

防蚊虫 中医这样做

俗话说:“最毒不过秋蚊子。”夏末初秋,防蚊不可忽视。中医认为,蚊虫喜叮湿热体质人群,这类人常表现为汗多、体热、皮肤黏腻。个人防蚊调理以清热祛湿为

主,减少吸引蚊虫的体味。蚊虫叮咬后可以使用中医疗疗缓解症状。中药沐足,取广藿香、淡竹叶各30克,煮水沐足,可清热祛湿解肌,改善发热、疲倦、关节痛等不

适。中药湿敷,取黄柏、马齿苋各30克,煎煮后冷湿敷于患处,每日2次,可清热收敛,改善皮疹瘙痒。

据《人口健康报》等

控油 ≠ 告别美味 餐桌控油指南来啦

油不仅是人体需要的营养素,也是缔造美食的灵魂所在。但油脂摄入量过多可能成为健康的“隐形刺客”——一勺油可能藏着200大卡热量。但别慌,控油≠告别美味,今天,北京市疾控中心营养与食品卫生所的专家就来跟大家分享几个餐桌控油的必杀技。

控制烹调油摄入量

烹饪过程严格控制食用油的用量。健康成年人每人每天烹调用油量不超过30克,将其合理分配在一日三餐。日常生活中,建议把全家每天应食用的烹调油倒入带有刻度的控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用,做好总量控制。

少油烹调方法需掌握

烹调食物时尽可能选择不用或少

量用油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑、熘、凉拌、急火快炒等;少用煎炸的方法来烹饪食物,或用煎的方法代替炸,也可减少烹调油的摄入。使用不粘锅、烤箱、电饼铛、空气炸锅等厨具,减少烹调用油量。

少吃油炸食品

少吃或不吃如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等油炸食品。在外就餐时主动要求餐馆少放油,少点油炸类菜品。

少食用动物性脂肪

减少动物性脂肪的使用数量和频次,或用植物性油代替,食用植物性油建议不同种类交替使用。不吃或少吃肥肉,鸡鸭鹅建议去皮食用,也可明显减少脂肪的摄入。

看懂食品营养成分表

学会阅读营养成分表,同类食品中尽可能选择脂肪含量低且不含反式脂肪酸的食物。

饮食中的反式脂肪酸大部分来源于人造奶油、起酥油、人造黄油等,藏身于我们日常中的西式糕点如奶油蛋糕、面包,烘烤食品如饼干、薄脆饼,油炸食品如炸薯条、炸鸡块,以及巧克力糖果、冰淇淋等加工食品中。建议每日反式脂肪酸摄入量不超过2克,所以上述食品要少吃。

减油烹饪小技巧

茄子等非常吸油的菜,为了避免“吃”油过多,可以在做烧茄子前先蒸一下;或在炒茄子时,先不放油,用小火干炒一下,等茄子中的水分被炒掉,茄肉变软后,再用油烧制。

而对于五花肉、肥牛等油脂含量较高的肉类,可以把肉下锅后,先焯炒两三分钟,使肉里的油充分析出,再加入其他食材进行翻炒。这样不但减少了油的用量,肉本身吃起来也不会油腻。

此外,专家建议炒好的菜不要急于装盘,可以把锅斜放两三分钟,控出菜里的油水再装盘。诸如青椒、豆角、荸荠、莴笋之类的蔬菜吸油较少,用这种方法能有效避免食物浸泡在油中,减少油脂不知不觉中的摄入。

如果还嫌油多,菜品食用前,可用专用吸油纸吸附菜肴或者汤品表面油脂,从而有效降低油脂的摄入量。此外,烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里,建议不要喝菜汤或吃汤泡饭。

据《北京青年报》