

# “贴秋膘”不适合现代人

## 秋季饮食之“负营养”与“正能量”

白露后秋意渐浓。时令转变,由活跃、发散逐渐转向沉静、积蓄。这段时期,北方流行“贴秋膘”,江南地区对此的关注程度虽不及北方,但许多家庭在一日三餐上悄然微调,不经意间也增加了脂肪和能量。试问,这种习俗还适合现代人吗?

在古时候和旧社会,物资匮乏,人们经常吃不饱、吃肉少,蛋白质与能量不足等营养不良的情况也很常见。而在秋季,物资相对丰富,人们往往乘机多吃些肉食,一来可以增加些营养物质的摄入,二来也可以御寒保暖为过冬做准备。如今,人们的饭桌上大鱼大肉已经习以为常,不少家庭天天荤腥,餐餐油腻,这些食物代谢后产生的酸性有毒物质需及时排出,而随着生活节奏的加快,不少人排便无规律甚至便秘。故近年来提出一种“负营养”的保健新观念,即重视人体废物的排出,减少“肠毒”的滞留与吸收,提倡在进补的同时,亦应重视排便的及时和通畅。

很显然,“贴秋膘”的习俗已经不再适合现代人的生活方式了。对于肥胖或患有慢性代谢性疾病的人们而言,反而应该想方设法减去身上的“肥膘”。那么,我们到底应该如何正确选择秋季进补的方法呢?

有些人喜欢按自己口味,专服某一种补品,继而又从多年不变发展成“偏食”、“嗜食”,这对健康是不利的。因为有些药物和食物既有保健治疗

作用,亦有一定的副作用,久服多服会影响体内的营养平衡。尤其是老年人,不但各脏器功能均有不同程度的减退,需要全面系统地加以调理,而且不同的季节,对保健药物和食物也有不同的需求。因此,根据不同情况予以调整是十分必要的,不能恒补不变,一补到底。而且每个人的身体状况、营养状况、饮食习惯和经济情况都各有差异,所以秋季饮食应因人而异,需个性化。

一般来说,所谓“春夏养阳,秋冬养阴”,秋天的气候比较干燥,容易出现咽干、鼻燥、声嘶、皮肤干涩等症状,应当注意少吃辣椒、大葱等辛辣刺激性食物,多饮些开水、蜂蜜水、淡茶、豆浆等水分较多的饮品,同时稍微多吃些蔬菜水果,起到润肺生津、养阴清燥的作用。针对自身情况采用不同的食疗方案也不失为一个好方法。秋季常用的补益食材主要有海藻、鱼肉、核桃、葡萄等。

相对炎热的夏季,秋季气温适宜,人们的食欲往往有所提升。一般来说,普通人秋季每日膳食摄入的总热能相对春夏两季增加了220千卡左右。因此,秋季饮食切勿随意加餐,需注意饮食规律,长期过高的能量摄入也是导致一些慢性代谢性疾病如肥胖、糖尿病等发生的潜在因素之一。特别是晚餐之后,不要随意加餐,晚上是身体脂肪生成的最佳时间。

其实,一年四季任何时候均衡



饮食都是最重要的,不要以为几顿饭、几样食物就能把亏欠的营养补回来,也不要妄想一味过度节食就能成功减肥。只有日常规律进餐,根据自身体质和生活状态,在合理控

制能量摄入的基础上,全面补充各种矿物质、维生素,通过锻炼增加活力,愉悦心情,这才是有益健康的“正能量”。

(罗斌)

## 秋季保健“三秋”有别

春夏秋冬四季更替,时下酷暑渐退,秋意渐浓,“三秋”(初秋、中秋、深秋)依序而至,从农历七月至九月,“天凉好个秋”,顺势养生“三秋”有别。

### 初秋

夏秋交替,盛夏余热未消,很多地区仍处在炎热之中,此时素有“火烧七月半,八月木樨蒸”之称,可以“春捂秋冻”莫急加衣裳,反而需防“秋老虎”余威,小心中暑。寒温多变,切莫贪凉,防“秋瓜坏肚”,减少秋季腹泻;饮食宜温润,减辛增酸少油腻,

健脾润肺养肝。初秋之季,参茸之类进补需在中医师指导下循序渐进,否则可能出现急于求成的“上火”之象。

### 中秋

伴随着秋季肃杀、秋风劲急,自然界万物开始枯黄凋零,天人相应继之出现“秋燥”征象,主要表现为口咽干燥、鼻衄、干咳、皮肤干痒、大便秘结等。此季宜多食新鲜果蔬,香蕉、梨、胡萝卜、莲藕、荸荠、蜂蜜、冰糖、芝麻、黑白木耳等均可养血润燥,提高抗秋燥、防病能力。必要时可以生地、麦冬、玄参、百合、石斛、

南北沙参、天麦冬、甘草等适量,水煎代茶。“朝朝盐水,晚晚蜜汤”堪称当季美容养颜、润肠通便的简便良方。中秋时节,早晚温差变化大,气候逐渐转寒,“一场秋雨一场凉,天凉莫忘添衣裳”,可成亲友冷暖寒暄之语。

### 晚秋

晚秋时节,秋冬交替,燥寒之邪易袭表伤肺,此时更须注意防寒保暖,加强锻炼,提高预防呼吸系统和心脑血管疾病复发的能力,有此宿疾者,最好能在常规治疗的基础上加服

中药或中成药,减少疾病发作的频率和程度。健康人或亚健康状态者,若有进补之意,体内无寒湿或湿热内蕴(舌苔白腻或黄腻可作为简易的判断依据),可以适当服用参茸之类滋补中药,拟行冬令膏方进补者可以择时开始服用“开路药”。

中医五行系统认为,秋燥对应于人体五脏之肺,因此,“润燥养肺”应该贯穿秋季养生的全程,只是“三秋”各有侧重而已。在日常保健中,秋季养生若遵“温、润、动、排”四字方针,“多事之秋”应能安然度过。

(陈英群)

## 白头发,拔一根长三根?

宝宝刚过半岁,刚刚休完产假的张女士发觉自己这半年来突然多了好多根白头发,这让刚过而立之年的她很难面对。她很想立马把它们消灭掉,但又担忧民间的说法“拔一根,长三根”,不敢轻易去拔。可单单为这几十根白头发染一次头发又觉得不值得。这可怎么办?

白头发,拔一根长三根?广东药学院附属第一医院皮肤科单孔

荣副主任医师介绍,这种说法是没有任何科学依据的。黑发的滋长,主要是靠毛囊的黑色素细胞产生的。随着我们年龄的增长,在头发毛囊根部的黑色素细胞产生黑色素会减少,白发便因此产生。当然强行把白发拔掉并不会使它越长越多,但却会损伤发根,特别是拔掉太多的话,还可能引发毛囊炎。长了白头发。如果数量不多的

话,正确的做法是,用剪刀从靠近根部处把白头发剪掉,这样既能让白头发消失于无形,又不会损伤毛囊。如果数量较多的话,就不能简单的一拔了之。如果你的年龄不大,而最近一段时间白发增加的速度较快,那你要检讨一下最近的生活是否压力过大或者营养不良。当工作或生活压力大的时候,人的情绪会紧张,白发也随着增多。特别是一个人遭

遇巨大的精神创伤,比如家庭忽然发生重大变故等状况的时候,就会加速黑发变白,历史上伍子胥一夜白头就是属于这种状况。除此之外,营养不好的、膳食不均衡、缺乏微量元素等,也会导致白发早生。

白头发的防治。微量元素与头发的颜色有密切的关系,在饮食上应注意多摄入含有铁和铜的食物。

(陈辉)

## 手机依赖也是一种网瘾

“躺在床上玩手机”,这个场景对很多人来说极其熟悉,自从智能手机普及后,睡前刷微博、看资讯,第二天睁眼第一件事还是看手机。对此,英国科学家指出,这种手机心理依赖,也是一种网瘾。

英国《每日邮报》近日报道,国际照明研究中心(LIRC)“光与健康”项目带头人马里亚纳·费格罗教授介绍,晚上在床上使用1个多小时的手

机、平板电脑或其他会发光的电子产品,会使睡眠发动机的褪黑激素减少22%。

影响不止如此,长此以往形成了心理依赖,和网瘾、烟瘾的本质差不多,一晚上不玩手机,就会感到焦虑烦躁、总是提心吊胆地害怕错过电话或信息。同时也会危害到眼睛、颈椎和腰椎的健康。

“这是一种心理缺乏安全感的体

现,要靠手机提供的信息来达到价值感的认同,依赖手机中存在的社交网络。”北京回龙观医院心理治疗师彭旭医生这样解释,如不用手机产生了上述的难以控制的“戒断反应”,心理时常处于纠结状态,不妨就像戒烟一样,戒掉这个习惯。

彭医生建议,不妨把玩手机的时间提前到睡前两小时,告诉自己手机、电脑、电视一天只能选一个,玩完

了将大脑腾空几分钟,发呆后就可以踏踏实实地睡觉了。

戒掉任何的“网瘾”都是需要强有力的克制力的,戒手机也一样。如躺在床上实在管不住去拿手机的手,那么就把手机放得远远的。当如此做法做一段时间后,你会发现,睡前不看手机,没有时时刷微博,生活也没有缺少什么。

(新华)

久病自诊 滥用药物

## 走出风湿疾病“怪圈”

治疗周期长、身体病痛重、心理压力,几乎是所有风湿疾病的共性。因而,不少久病的患者喜欢自己“问诊”,有时上网查询一番,根据以往经验自行购买药品。如果疗效立竿见影,病人就愈发依赖所谓特效药。但是好景不长,这些“灵丹妙药”渐渐不管用了,副作用却接二连三地冒出来,不仅风湿病加重,面部、小腿还容易虚胖和浮肿……

风湿疾病近百种,其中类风湿关节炎、强直性脊柱炎和银屑病是最常见且危害较大的三种风湿疾病。这三种疾病目前尚无法彻底根治,需要长期治疗。多数患者没经过系统的专业医学、药学知识学习教育,即使有的患者懂一点药理,并不一定熟悉病理,更何况药理也是似懂非懂,自行用药,风险极大。有些患者在风湿病发作时还轻信拔罐针灸、外用膏药等方法。风湿病如不及时规范治疗,约50%的类风湿关节炎患者在诊断后两年内发展至中度关节功能障碍,高达60%的强直性脊柱炎患者会发生不同程度的关节功能丧失。

类风湿关节炎、强直性脊柱炎和银屑病的发生,“罪魁祸首”均为一种名为“肿瘤坏死因子”的炎症因子。治疗这三种疾病的药物包括传统化学药(非甾体类抗炎药、糖皮质激素、甲氨蝶呤等)和新型的生物制剂。新型生物制剂以肿瘤坏死因子受体——抗体融合蛋白,依那西普单抗为代表,最为常用。这类药物治疗的特点是显著缓解关节疼痛、晨僵等症状,且能有效控制炎症,抑制骨质破坏的进程。

除规范治疗外,患者若能及时有效地接受心理疏导和康复指导,可树立战胜疾病的信心,长期坚持治疗,最终达到康复的目标。

(赵福涛)

