

食要三减 具体怎么减?

每年9月是全民健康生活方式宣传月,2024年9月1日是第18个“全民健康生活方式日”。今年的活动主题:食要三减,减掉不良生活方式;体要三健,健出美好生活向往。

深圳市龙华区人民医院临床营养科主任医师刘晓军在接受采访时表示,民以食为天,总的来说,健康的生活方式离不开健康的食物。健康人群应坚持以谷类为主的平衡膳食模式,每天的膳食应包括谷薯类、蔬果类、畜禽鱼蛋奶类和豆类食物;平均每天摄入12种以上食物,每周摄入25种以上食物,合理搭配一日三餐;日常膳食采取“小份”菜肴来增加食物种类,常变换同类食物

中的不同品种,精细谷物与全谷物和杂豆类食物粗细搭配,动物性食物与植物性食物荤素搭配,以及不同颜色食物间的深浅搭配等,做到食物多样化和平衡膳食。

“培养清淡饮食的习惯,践行‘三减’,即减盐、减油、减糖,对预防和控制慢性病也十分重要。”刘晓军指出,摄入过多的食盐会导致体内水分滞留,增加血管压力,从而增加患高血压、心脏病和脑卒中的风险;烹调油和动物脂肪摄入过多,会增加高脂血症、超重肥胖、心脑血管疾病、脂肪肝等患病风险;摄入过多添加糖或含糖饮料,可增加龋齿、超重肥胖和多种慢性疾病风险。

如何在生活中践行“三减”?刘晓军提出以下建议:

减盐方面,成年人每天的食盐摄入量不超过5克。尽量选择新鲜食材,而非腌菜、咸肉、泡菜等含盐量高的食材。采用蒸、煮等能够保留菜品的原汁原味健康的烹饪方式,减少提前腌制肉类、酱焖、卤菜等烹饪方式。把握放盐时机,可在出锅前放盐,保证口味并降低食盐使用量,如想增加风味可使用葱、姜、蒜、辣椒、胡椒等天然调味品。选用低盐调味品,如低钠盐、低盐酱油等。

减油方面,成年人每天的烹调油摄入量以25至30克为宜。家庭烹饪可使

用带刻度的控油壶,多蒸煮,少煎炸,减少油的用量。此外,建议采购烹调油时适当调换品种,花生油、菜籽油、大豆油等换着吃更有利于营养平衡,肥肉、动物内脏等饱和脂肪酸、胆固醇含量高,不宜多吃。

减糖方面,成年人每天的添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。尽量少喝或不喝甜饮料,少吃高糖食物,减少饼干、冰淇淋、巧克力等糖果、糕点的食用频率。家庭烹饪要少放糖,尝试用清蒸代替红烧、糖醋。在外就餐时,注意减少糖摄入,适量选择甜味菜品及甜点。

人民网

缓解空调病你只需一种叶子

虽是白露,但暑气未消。吹空调、吃冰饮、啃西瓜仍然是大多数人的日常。特别是吹着空调刷视频,一不留神就睡着了,醒来后就感觉不对劲,身体发沉,不想吃饭,紧接着就打了一个喷嚏,肠胃也开始闹脾气……“空调病”找上门儿。该是藏在厨房里的常用食材——紫苏叶大显身手的时候了,快来跟医生学学如何用一片叶子快速缓解吹空调后引起的不适。

不止海鲜陪衬 紫苏叶更是中药材

提起紫苏叶,相信不少人第一反应是吃海鲜时去腥提味的好帮手。其实,紫苏叶还是我们生活中常用的中药材。其应用历史久远,《雷公炮制药性解》就记载:“叶能发汗散表,温胃和中,除头脚肢节痛。”

紫苏叶在临床应用广泛,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。

现代研究表明,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、抑制疔、肿瘤等各种疾病。

轻度“空调病”试试紫苏叶

暑热湿盛,人们毛孔开张、腠理疏

松,中气内虚,长时间在空调房里,冷水浇头冲身等,过于贪凉饮冷,就会导致风、寒、湿邪侵袭身体而引发不适,如我们俗称的“空调病”。

主要症状为头痛恶寒、无汗、身重疼痛,或伴有吐泻腹痛等消化道症状。这时治疗宜辛温解表,对于轻而初起者用紫苏叶泡水即可祛除在体表的邪气,缓解“空调病”引起的不适症状。紫苏叶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。

紫苏叶常用的两种方法

紫苏叶泡水 紫苏叶3-5片,开水冲泡即可。

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。

“空调病”初起,或是贪凉饮冷后出现不适,一味紫苏叶就可以帮上大忙,快速缓解症状。不过需要注意的是,症状明显者宜选用藿香正气水或及时去医院就诊。

还要提醒大家,紫苏叶虽有多处好处,因其性温,风热感冒、胃热呕吐等人群不宜使用。

北京青年报

秋季时令水果纷纷上市,怎么吃更养生?

俗话说:不时不食。吃东西要讲究应时,水果也一样,枣、梨、葡萄等秋季水果逐渐上市,今天就来为大家介绍这些应季水果的营养价值,以及如何吃才能更养生。

枣:水果里的“维生素C大户”

别看枣个头小,但可以称得上是水果里的“全能选手”,为什么这么说呢?

1. 维生素C含量比柠檬高近十倍 枣最亮眼的营养“成绩单”就是维生素C。鲜枣中维生素C的含量比大家认知里的“维C大户”柠檬高出了近10倍,一般来说,吃五六个鲜枣就能满足一天的维生素C需要量。

2. 富含多种维生素和矿物质 除了维生素C,枣的其他营养成分也十分突出,含有对人体有益的胡萝卜素、B族维生素等多种维生素,以及钾、镁、铁等多种矿物质。

3. 含糖量高、热量堪比米饭 需要注意的是,枣的糖含量很高,每100g枣的能量是125千卡,和一小碗煮好的米饭能量相当。所以,要想能量不超标,最好仔细数出鲜枣数量,细细品尝为上策。

梨:燥润肺的“首选代言人”

如果说要为秋天找一种水果来代言,那肯定首先推举梨。

1. 含水量超高 梨的水分含量很高,各个品种几乎都在85%以上,含水量高能起到润喉、缓解嗓子干燥不适的作用。

2. 有润肠通便的作用 除了补水,梨还能起到润肠通便的作用,比如来自新疆的库尔勒香梨,它的可溶性膳食纤维的含量达到了6.7g/100g,是一般苹果的近4倍。

值得注意的是,吃梨也要控制好



量,因为有些梨含有较多的山梨糖醇,而山梨糖醇有很强的亲水性,在肠道中具有渗透作用,可以增加粪便的含水量,刺激胃肠蠕动,促进排便。

3. 饭前吃有助于控制食欲 梨的能量与苹果相当,饭前吃梨,同样有助于控制食欲;在餐桌上,梨也可以有不俗的表现。梨的吃法很多,既能直接生吃,也能蒸、煮或者烤制后食用。

既能入汤,也能入药。应季而食,我们常说的银耳雪梨汤可以在这个时节作为家里餐桌上的常客。

葡萄:“全身都是宝”

葡萄可以说“全身都是宝”,葡萄果肉、葡萄皮和葡萄籽都拥有对人体有益的成分。

第一,葡萄含有丰富的维生素C、膳食纤维,以及花青素、类黄酮等植物化学物,还含有苹果酸、柠檬酸等有机酸。

第二,葡萄中还有一种重要营养

素,就是白藜芦醇。白藜芦醇是一种存在于葡萄皮和葡萄籽中的天然多酚,已被证明具有抗氧化、抗炎等多种益处。

第三,从营养的角度来看,洗净后,吃葡萄不吐葡萄皮的确是值得推荐的吃法,因为葡萄皮和葡萄籽中都含有白藜芦醇,葡萄皮中的天然色素对降低血糖、抗癌也有良好的效果。

北京青年报

白露:露从今夜白 肺宜自此养

“清风一朝胜,白露忽已凝。”当草叶上凝起的露珠泱泱欲滴,当沁人的凉风拂过脸颊,天空愈发明净深远,秋意日渐浓稠,一个充满诗意的节气——白露翩然而至。

今年9月7日为白露日。时值九月,夏日残留的暑气慢慢散去,秋风裹挟着凉意从北到南,山峦间层林渐染,田野里瓜果飘香,在一片疏朗澄澈里,清清爽爽的秋天来了。

南方依旧夏,北方渐次秋

白露是二十四节气中的第十五个节气,也是秋天的第三个节气。公历每年9月7日前后,太阳到达黄经165度时,进入白露时节。

《月令七十二候集解》记载“白露,八月节。秋属金,金色白,阴气渐重,露凝而白也。”古时,人们以四时配五行,五行对应五色,秋属金,金对应白色,便以“白”形容秋天的露水,故称“白露”。此时,天气逐渐转凉,白天尚热,昼夜温差变大,夜晚水汽遇冷凝结而成水珠,在晨光的照耀下显得晶莹剔透。

古人将白露分为三候:一候鸿雁来,二候玄鸟归,三候群鸟养羞。玄鸟即燕子;“羞”同“馐”,指美食。时值白露,正是鸿雁与燕子等候鸟南飞避寒的时候,玉露生凉,鸟儿们敏锐地察觉到肃杀之气,纷纷储备以备冬,如藏珍馐。

时至白露,秋风渐起,露水渐浓。此时,夏季风逐步被冬季风所代替,冷空气南下频繁,加上太阳直射点南移,北半球日照时间变短,日照强度减弱,夜间常晴朗少云,地面辐射散热快,气温下降也逐步加速,因此有“白露秋分夜,一夜冷一夜”的说法。我国国土辽阔,南北温差较大,此时,北方大踏步向秋季迈进,而南方离真正的秋天还有一段距离。总体而言,白露期间降水开始显著减少,但华西地区比较特殊,此时正是“巴山夜雨涨秋池”的时节。

金秋的风,不仅送来了凉爽,还带

来了收获的消息。“白露白茫茫,谷子满田黄”,经过一个春夏的辛勤劳作,终于迎来了气候宜人的收获季节。白露时节,东北平原开始收获谷子、大豆和高粱,华北地区的秋收作物也已成熟,大江南北的棉花正在吐絮,进入全面分批采收的季节。五谷丰登的喜悦笑颜,即将随着早晨的露珠,在农人的脸上展现。

白露是收获的季节,也是播种的季节。此时,西北、东北地区的冬小麦开始播种,华北的秋种即将开始,黄淮地区、江淮及以南地区的单季晚稻已扬花灌浆,双季双晚稻也即将抽穗。

“白露是反映气温变化的重要时节,天气到了由热变凉的转折点,此时穿衣应注意保暖避寒。”首都医科大学附属北京中医医院生殖中心副主任医师韩强介绍,中医有“白露身不露,寒露脚不露”的说法,就是说白露节气过后,穿衣服就不能再赤膊露体了,尤其是老人和小孩睡觉时要谨防着凉。此外,白露节气气温变化较大,再加上燥邪风寒渐长,养生需格外注重润燥养肺。

品茶啜米酒,食白润秋燥

自古以来,白露的习俗不少,且多与“吃”和“饮”相关。

在福建福州,有“白露必吃龙眼”的习俗。龙眼本身有益气补脾、养血安神、润肤美容等功效,而白露前的龙眼个大、核小、味甜、口感好,所以白露时吃龙眼再好不过。

在江浙以及湖南的一些地方,每到白露有用糯米、高粱等五谷酿酒待客的风俗。此酒被称为“白露米酒”,温中含热,略带甜味。爱茶之人则更期待着此时的“白露茶”,所谓“春茶苦,夏茶涩,要喝茶,秋白露”,白露前后采摘的茶有独特的甘醇清香,既不像春茶那样娇嫩不经泡,也不似夏茶那样干涩味苦。

民间在白露时节有“收清露”的习俗,收清露就是收集露水。古人认为晶

莹剔透的白露有益寿养颜之效,于是在暑消转凉之时收集清露,煎药助寿。《本草纲目》记载,“秋露繁时,以盘收取,煎如饴,令人延年不饥”,“百草头上秋露,未尝时收取,愈百病,止消渴,令人身轻不饥,肌肉悦泽”,又言“百花上露,令人好颜色”。“这反映了古人的一种美好愿望。”韩强说,“收清露”也成为白露时节最特别的一种仪式。

浙江温州等地有白露“食白”的习俗。白露当天,人们会采集10种名字中带“白”字的草药和食材等,如白芍、白芩、白术、白扁豆、白莲子、白茅根、白山药、白茯苓和白晒参等与白毛乌骨鸡炖着吃。“不同地区的‘十样白’药材不同,但大多有滋阴润燥、清肺健脾、疏散风热的功效。”韩强说,人们用这种方式调理身体,以适应秋季的气候特征。

“白露时节,白天气温仍可高达三十多度,但夜晚较凉,昼夜温差大,如果下雨,气温下降更为明显。在许多地区,白露是一年中日昼夜温差最大的节气,因此,饮食上要尽量避免生冷,以免造成肠胃消化不良。”韩强介绍,中医认为秋天是养肺润肺的最佳时机,只有养好肺,到了冬天才能肾气充足、少生病。此时,要多喝水,适量食用百合、莲子、银耳、梨、藕等滋阴润燥的食物,以防秋燥。同时,饮食要“少辛多酸”,适当吃一些乌梅、西红柿这样带有酸味的食物,以益胃养肺、生津止燥。根据秋季的特点,建议此时食用营养丰富、容易消化、相对清淡的食物,平补为主,在江浙一带,辛辣食物也要尽量避免,同时进食不宜过饱,以免增加肠胃的负担。

触景防悲情,运动畅气机

“露沾蔬草白,天气转青高”。白露之际,秋色正浓,如此诗情画意的时节,容易激发文人墨客的创作灵感。

“兼葭苍苍,白露为霜。所谓伊人,在水一方”,《诗经》中的这一名句,营造

了一个菁青白露、秋色朦胧的大美意境;“玉阶生白露,夜久侵罗袜。却下水晶帘,玲珑望秋月”,飘逸洒脱的李白此刻似也有了心事,无言独立玉阶,露水浸湿罗袜,澄澈的月光掩不住心底淡淡的忧伤;“戍鼓断人行,边秋一雁声。露从今夜白,月是故乡明”,闻戍鼓,听雁声,杜甫在清冷的秋夜思念远方的兄弟,看遍了許多月亮,还是觉得家乡的月亮更明亮……

“自古逢秋悲寂寥”,在历代文人笔下,秋常常与忧愁、伤感联系在一起。“秋气肃杀,澄澈的月光开始凋谢,人们很容易触景生情,出现忧郁悲伤的情绪。中医认为,肺对应五志中的悲,悲伤情绪最能伤肺。”韩强说,秋季是防悲的重要时期。白露时节,要注意情志调节,保持平和的心境,收敛神气,避免陷入抑郁情绪,可以多与朋友交流,保持愉快的心情,培养乐观豁达的心态。

“白露时节是呼吸系统疾病高发和容易加重的时期,适当锻炼是预防疾病发作和缓解病情的重要途径。”韩强建议,此时可根据个人爱好及体质情况,适当增加户外运动,如散步、慢跑、健身操、太极拳、八段锦等。锻炼时运动项目因人而异,但不宜大量出汗,以防阳气宣散无度。建议老年人、体质虚弱的人选择低负荷量的活动,如散步、太极拳、八段锦等;中老年人可选择慢跑、散步、广场舞等。

白露入夜后,往往能够感受到明显凉爽。此时,外界阳气逐渐收敛,阴气越来越盛。《黄帝内经》记载秋季的养生法则是“秋三月……早卧早起,与鸡俱兴”。韩强表示,白露养生应注意收敛阳气、养护阴气,调整合理的起居时间,使人体气机与自然一致,建议此时早睡早起,帮助涵养阳气,有利于肺气的宣发和气机的畅达。

白露晶莹,天高澄澈,让我们一起感受秋季的稳健与厚重,拥抱收获的喜悦。

人民日报海外版

秋季更易过敏 专家教你科学应对

皮肤瘙痒、涕泪横流、呼吸不畅……季节交替时节,过敏体质人士备受困扰,甚至有部分人感到秋季过敏比春季来得更猛烈一些。

成都市中西医结合医院过敏反应科主治医师何弦在接受采访时介绍,秋天的过敏原主要是尘螨、霉菌,以及蒿草、葎草、豚草等杂草花粉。具体来说,夏末秋初的湿度和温度为尘螨创造了适宜的生存环境,也非常适合霉菌的生长。同时,秋季干燥的空气,更有助于致敏花粉在空气中肆意飘散。

何弦指出,春季花粉浓度虽然高于秋季,但秋季花粉的致敏性更强,蒿草花粉就是重要的致敏原之一,部分人群只接触少量蒿草花粉就可发生严重的过敏反应。此外,秋季空气干燥且紫外线较强,皮肤易流失水分、屏障功能减弱,一旦接触到细小颗粒的过敏原,就更易产生皮肤过敏反应,让瘙痒、红肿、

丘疹等症状接踵而至。

“对于季节性过敏,尤其是花粉过敏,及时用药非常重要,可以控制症状,避免影响生活质量和出现更严重的并发症。”何弦表示,一般来说,过敏季来临前的1至2周就要服用抗过敏药。即使已出现症状,立即规范用药仍可减轻过敏症状。即使无症状,对花粉过敏的患者也可服用抗过敏药,以免病情加重。

除遵医嘱用药外,还有什么方法可以预防秋季过敏?何弦建议,定期清洁家居环境,常打扫尘螨、霉菌和花粉聚集的地方。关注室内空气质量和湿度,必要时可以使用加湿器。定期开窗通风,可选择花粉浓度低、风小的时段。出门时戴好口罩或护目镜,回家后及时洗手洗脸并冲洗鼻腔。此外,健康饮食,合理运动,保证充足的睡眠也有助于减轻过敏症状。

人民网

养护颈椎,常做护颈操

长时间低头看手机屏幕容易引起颈椎不适,最常见的现象是颈背疼痛、上肢无力、手指发麻、头晕头痛、恶心呕吐。

中医认为,头为诸阳之会,身体内属阳的经络,必须通过颈椎才能到达头部。颈椎后侧正中是督脉的循行部位,两侧从内向外依次是足太阳膀胱经、足少阳胆经和手少阳三焦经。经络运行受阻,阳气不能上行到头部,人的精神状态就会受到影响,出现头晕眼花、目眩耳鸣的症状。

那日常该怎样去预防颈椎病?做颈部灵动操,可以让颈椎更灵活,让气血通道更顺畅。

扩胸转肩。手臂向上弯曲成弧形,

手指接触双肩。沿顺时针和逆时针方向分别转动10-15遍。转肩时,上下左右尽量做到极限。

化颈为笔。头颈部保持正直,想象有一张白纸铺在下颌处,以颈椎为笔杆,以下巴作笔尖,在胸前反复书写“米”字。注意要以颈部的伸缩转动来完成书写,整个过程不能含胸低头。

抱头转颈。双手手指交叉抱于头后,头与手保持静力对抗,在头颈部向左缓慢转动时,对抗中心转为右手,向右缓慢转动时,对抗中心转为左手,反复转动5-10遍。需要注意的是,转动与对抗同步,头与手用力相同;不可猛然用力,需缓慢加力。

人民日报

装修为何爱找熟人推荐

打造一个理想的家,是很多人的梦想。然而,装修不是一项简单任务,它涉及复杂工序和巨大资金投入,其专业性和复杂性往往令人心里犯愁。装修成本体现在多个方面,既包括直接经济支出,比如材料费、人工费、家具家电置办费等,也有交通、误工等产生的额外费用,还包括时间、精力等隐性成本。

市场上商家报价参差不齐,工人技术水平也各不相同,大多数业主缺乏系统家装知识,信息不对称使得业主往往处于被动地位。一旦发生纠纷,业主还可能面临维权难题。交易不确定性升高往往会伴随着监督成本、议价成本提升,进一步增加了交易成本。

为了降低成本,弥合信息不对称,消费者会选择规模较大的装修公司或与知名家装品牌或聘用监理等。此外,还有一种常见做法:找熟人推荐。

当消费者将装修任务委托给装修公司时,便形成了一种委托——代理关系。这种关系好比将钥匙交给了一位不完全信任的管家,房主常常感到处于劣势。因此,向有经验亲朋好友咨询,获取他们对某家装公司、某个家装品牌、某支装修队伍甚至某位水电工

或瓦工的推荐,会让消费者更加安心。实地考察工程质量,更容易建立信任感。而亲朋好友推荐也比夸张的广告更能打动人心,更有效地影响消费者决策。熟人推荐还为消费者省去了大量时间和精力,多少提供了一些风险保障,降低了交易风险。经熟人介绍的装修公司、设计师与装修队,也会因为这种纽带关系提供相对实在的报价与服务。

寻求熟人推荐,本质上是一种基于信任的消费行为。除了装修之外,生活中还有很多喜欢找熟人推荐的场景,比如,购买房产、汽车等商品时,消费者往往希望通过熟人了解产品素质、服务等方面信息;选择医疗、教育等服务时,也会因为服务质量难以量化更倾向于熟人推荐,以获得个性化和可靠服务。

爱找熟人,反映了消费者在交易过程中对成本和收益进行综合权衡的心理。虽然这可以降低一部分交易成本,但也不可能带来隐性成本和机会成本。例如,装修时依赖熟人推荐可能会限制选择范围,错过市场上其他更专业、更优惠的装修公司。因此,消费者在作出选择时,需要全面考虑各种因素,权衡利弊。

经济日报