

立秋后做到4点 让身体跟着节气走

立秋之后，一边是已经到来的初秋，一边是潮湿闷热的伏尾，此时昼夜温差大，气温忽高忽低，极易引发一些疾病。如何在夏秋交替之际，让身体跟着节气走呢？下面，中国经济网健康频道从衣、食、住、行为您总结整理夏秋交替的养生方法。

时，一定要盖上被单、毛巾之类的被褥抵御夜凉侵袭。

女性可以多穿一些颜色比较明快的服饰，这样通过我们的眼睛给我们身体传递兴奋、喜悦的信号，这样对恢复脏腑功能是有好处的。

食：滋润防燥
“出伏”之后，夏季开始真正意义上向秋季过度，气候逐渐干燥，人体的肺气相对旺盛，与此同时，秋老虎还在发威，“燥”得很，因此要吃得“润”一点。要注意平衡饮食，注意蔬菜和肉类的合理搭配；少吃生冷的瓜果和油腻的食物。例如梨、百合、玉竹、沙参、石斛、荸荠、枸杞等，可以润心肺、

养胃阴。而带有胶质或是质地黏稠的食物也有“润”的效用，例如银耳、海带、山药、莲藕、秋葵、菇类、海参、海藻皮等。

住：睡眠增加一小时
早睡早起，最好睡午觉，晚间的睡眠时间要比平日增加一个小时，晚间10点开始入睡是最好的，午睡的时间15分钟到20分钟为宜；我们大家都知道“春捂秋冻”之意，我们只是在早晚增添衣服就可以了。

“春困秋乏夏打盹”，立秋后不仅仅是困，还让人觉得浑身乏力提不起劲。苏娟萍提醒，入秋之后不少人午休少了，加之工作生活压力大，易熬

夜，睡眠时间也就随之减少。人困乏的最主要原因是缺少睡眠，大家应避免秋乏的现象出现，保持充足的睡眠。

行：多做户外运动
值此夏秋交替时期，多进行户外运动有利于身体健康。因为适当锻炼可增强适应多变气候的能力，但运动量必须适度，还需注意增减衣服和补充水分。应根据各自的体质、兴趣和爱好，积极参加一些体育活动，如做操、打拳、慢跑、散步、爬山等。运动时，衣服可酌情穿单薄些，以免出大汗，也有利于提高耐寒能力。

中国经济网

嗓子难受，选对润喉茶

不少人都有咽喉肿痛的症状，即使喝水也没什么帮助，于是会擅自买些清热解暑的中药代茶饮来喝，但发现效果并不尽如人意。中国医科大学航空总医院中医科王希利教授提醒，嗓子不适并非都是上火引起的，清热解暑不是“万能方”。根据其不同症状表现，大家不妨试试以下4款药茶。

1. 罗麦清咽茶。如果有咽干、咽痒等不适，可取适量罗汉果、麦冬、薄荷、桔梗、甘草冲泡饮用，此方能生津利咽、缓解口臭干噪。
2. 甘桔利喉茶。咽喉伴有声哑、失音等情况，应取适量生甘草、桔梗、麦冬、

玄参、杭白菊煎煮，可开宣肺气、畅快咽喉。

3. 金蒲消炎茶。取适量金银花、蒲公英、生甘草、木蝴蝶、薄荷、贡菊、胖大海一起煎煮饮用，这些药物清热解毒、消炎止痛的效果非常好，尤其适合咽喉肿痛、声音嘶哑的人群。

4. 防霍清肺茶。将适量乌梅、罗汉果、金钱草、桔梗、百合、甘草一起煎煮，可润肺化痰、生津止咳，对咽喉不利、咳嗽咯痰的治疗效果更佳。

润喉利咽类代茶饮，其服用方法有其特别之处，饮用时应慢慢湿润于咽部，再缓缓咽下，多次反复，以便药物在咽部充分发挥药效。 **生命时报**

跑步会让腿变粗吗？

慢跑是公认对减肥很有用的有氧运动，但很多女孩子担心运动多了会变成“肌肉女”，尤其是腿变粗，体型不好看。广州市体育科学研究所体质健康研究室主任高雪峰说，普通人的运动强度其实很难达到肌肉变粗壮的效果，腿型、体型多半是遗传因素影响更大。不过，如果长期大量运动的话，还是需要注意科学方法，比如跑步后注意休息，缓解肌肉的疲劳紧张。总的来说，只要放松拉伸做得好，包括跑步在内，普通人群的各种运动锻炼是有助于改善体型的。

“科学系统的跑步锻炼，并不会让腿部变粗。”高雪峰说，观察专业运动员的腿型可以看到，中长跑项目的运动员腿部肌肉很流畅，多数都修长健美。这跟专业运动员的“选材”有关，对于竞技体育来说，腿型是选材的一

个很重要因素。实际上，腿型更多受遗传影响，专业长跑运动员的腿并不粗，这也印证了科学的跑步训练并不会让小腿变粗。

“有一个例外，短跑运动员的臀部、大腿肌肉特别发达，视觉上是会显得‘粗壮’，这跟短跑对肌肉爆发力的要求有关。但普通人以中长距离的慢跑为主，也很难达到这样的训练强度。女孩子更关注的是夏天穿衣时很难通过衣物掩饰的小腿，也就是腓肠肌的线条是否美观，大腿则比较容易通过合适的衣服掩饰。”高雪峰说。

专家表示，爱美的女性朋友提到“小腿粗”是指“小腿肌肉变得强壮”。实际上，男女天生身体成分不同，肌肉所占比重不同，体型也就不一样。为什么女性肌肉普遍没有男性发达呢？这是因为肌肉发达程度的不同关键在于



体内激素水平，男女内分泌系统存在很大差异，男性体内促进肌肉发达的雄性激素和生长激素的水平远远高于女性。从这个角度说，只要雌激素分泌正常，在普通运动人群的锻炼强度下，大部分的女孩子都不必担心自己因为运动锻炼就变得“男性化”，或者因为跑步锻炼而导致小腿粗。

其次，人的体型、身体成分受遗传的影响很大，并不是所有的人都能练成健美运动员，需要大量艰苦的训练，甚至辅助营养品才行。

什么情况下，“跑步”会让腿变粗呢？高雪峰说，对于把跑步作为一种接近“专业”程度的爱好者来说，每周至少会跑步3次以上的，有个建议就是每次跑步后需要对腿部肌肉进行充分的放松、拉伸。否则肌肉处于紧张痉挛状态，久了真的会变硬、变形，轮廓不好看，

不仅如此，还容易发生运动损伤。这也就是跑步腿“变粗”的风险因素了。如果跑步能结合跑前热身，跑后拉伸，适当进行力量练习和柔韧性练习，还能使肌肉更有力，更有弹性，看上去更舒展。

此外，区别于专业、专项运动员，对于普通的跑步爱好者来说，从全民健身的角度看，生活中还是建议将多样的运动项目结合在一起交替进行，比如今天跑步，明天可以游泳、下一次则参与球类运动等，这样更有利于全身健康和体型的塑造。

广州日报

每天都喝水，你喝对了吗？

水是生命之源，与人们的健康息息相关。喝水是人们日常生活中再普通不过的事情，然而并不是喝得越多越好，也不是任何时候喝都有益于健康。那么，人们应该如何正确喝水呢？

喝饮料不能代替喝水
水对维持人体生命活动有十分重要的影响，其在人体内的含量约占体重的三分之一。而日常人们饮用的水，更准确地说是烧开晾凉的白开水，带给身体的诸多功效，不是饮料能够产生和替代的。

白开水被誉为活性饮品，利于解渴，进入人体后可立即参与新陈代谢。人体内的血液、淋巴液、组织液等主要由水构成，水渗透于组织细胞之间，是人体一切生物化学变化必不可少的介质，参与人体新陈代谢的全过程，协助营养物质的运送及废物的排泄，让身体处于健康状态。

各种饮料中也含有水分，但是饮料中常含有较多的糖或甜味剂，有的还含有色素、香精和防腐剂等。这些物质在人体内代谢较慢，使人不易产生饥饿

感，会增加胃肠道和肾脏的负担，进而降低食欲，影响人体正常的消化吸收。平时适当喝饮料没有关系，但是长期以此代替水来饮用，则会对人体产生一些负面影响。对于儿童来说，长期喝饮料，会影响生长发育，并导致龋齿、肥胖等。

研究表明，饮料与水不同，长期喝饮料对身体来说是一个脱水的过程，而喝水则是一个补水的过程，因此喝饮料不能代替喝水。

告别饮水误区 学会正确喝水
喝水的方法多种多样，但并不是每一种都是科学、正确的。比如，水烧的时间越长有害物质被杀灭得越彻底，水烧开后装在热水瓶中备用、喝饮水机中反复煮沸的水、渴得不行再喝水等，都是常见的饮水误区。为了发挥水对人体健康的良功，告别饮水误区，学会正确喝水至关重要。

水源要干净
选择饮用水，水源干净是关键。同时，不要直接饮用未经处理过的生水。生水中含有各种对人体有害的微生物、

矿物质，饮用后会影响到人体健康，容易使人致病。避免长时间饮用蒸馏水。蒸馏水缺乏人体所需的矿物质，长期饮用易导致人体无机盐缺乏。饮用水优先选择纯净水、优质矿泉水、弱碱性的水等。

喝水要适量
“饮水提倡‘先渴而饮’，即还没有口渴时就应该适量饮水了。反之，即使在非常口渴时，也不要一口气饮入过量的水。根据《中国居民膳食指南(2016)》的推荐，每人每日摄入的水量为1500~1700毫升，每次饮水量在200毫升左右为宜。如果身体情况特殊，则可以咨询医生，询问适合自己的饮水量。”

喝水要适时
喝水不是口渴就喝，不口渴就不喝。早晨起床后一定要喝水，因为经过一夜，人体流失的水分至少有450毫升，此时身体正处于缺水状态，空腹缓慢喝下150~200毫升的水，再做一些简单的运动，有助于促进肾脏、肝脏排毒；上午9点左右适当喝些

水，可以缓解工作时流失的水分；中午12点至下午1点之间，即在用完午餐后的半小时左右，适当喝些水可以促进消化；下午3点左右，饮用优质矿泉水或健康的花茶可以帮助人体补充水分、提神；下午5点左右到晚饭前，喝适量的水，既能补充水分，还能避免晚餐食用太多；睡前1小时左右喝一杯水，可以避免睡眠中血液浓度升高的风险。

此外，食用咸、辣、油腻的食物之后，容易造成唾液分泌减少、口腔黏膜水肿，可以喝些凉白开、茶水或柠檬水缓解；开空调后半小时，容易因为空气干燥而造成体内水分流失，此时需要及时补充水分；感冒发烧时，会以出汗的方式散热，消耗大量水分，甚至脱水，需要注意多喝温开水或葡萄糖水；洗热水澡后，身体血管扩张，血流量增加，心脏跳动比平时快，此时宜小口喝水补充水分；便秘时应大量喝水，吞咽幅度大一些，水能尽快到达肠道，刺激肠道蠕动，促进排便。

建议根据以上内容，制定“每日喝水时间表”，保证日常的饮水次数和饮水量，以更好地发挥水的健康功效。 **中国医药报**

牛奶敷脸难美白易过敏

俗话说“一白遮百丑”，阳光高照，一不小心晒黑了，不少人会选择用牛奶敷脸来补救，认为这样可以快速美白。牛奶敷脸真的可以美白吗？

牛奶敷脸只是视觉亮白。牛奶敷脸只能一过性的补充皮肤角质层水分，造成视觉上的皮肤亮白一些，但实际上并没有美白功效。牛奶的主要成分是水，此外含有丰富蛋白质、钙、维生素等营养成分，但是蛋白质等这些营养成分是没有办法直接依靠皮肤进行有效吸收，也没有直接调节黑色素代谢的作用，直接接触皮肤反而有可能诱发过敏。

还有不少人选择将黄瓜、芦荟等切成薄片自制面膜敷脸，以此进行美白尝试。其实，如果没有经过有效的提取和

制造工艺，植物含有的营养分子成分并不能通过皮肤有效地去吸收并进行美白，而只是一次性补充角质层水分，造成视觉上的亮白。黄瓜和芦荟这些植物里面主要是含有大量水分，还有一些大分子营养物质，经过一定时间的新陈代谢之后，附着于皮肤角质层的水分以及植物里面的营养成分便会随着角质层脱落丢失掉。不过，如果经过有效的提取，芦荟里面的成分确实可以起到一个很好的消炎保湿功效。但是也存在有少部分人群对芦荟过敏的情况，特别是对于一些敏感肌，建议不要轻易尝试自制面膜。

此外，也有人使用鸡蛋清、柠檬片等敷脸，这样会产生皮肤过敏或刺激皮肤的可能，不建议尝试。

想要变白需防晒先行。虽然使用

含有熊果苷、维A酸等成分的护肤品有一定美白功效，但是皮肤吸收效率有效，敏感肌肤还容易出现过敏等情况。建议日常护肤做好清洁保湿防晒即可，如果需要美白，还是交给专业的医生，而真正靠谱的变白方式主要从三个方面进阶式攻破。

1.首先是防御到位。对于爱美女性，再怎么强调防晒都不为过，无论春夏秋冬，室内室外，利用身边可利用的一切，如帽子、太阳伞、防晒衣、防晒霜等做好防晒。防晒霜的选择和使用也有讲究，室外起码要使用PA+++防晒霜(PA值指足量涂抹防晒霜后对长波紫外线的防晒效果)，室内PA++以下即可。出门30分钟后就要抹好防晒霜。夏天容易出汗，且紫外线强，防晒霜容易被汗液

冲刷掉，需注意及时补抹防晒霜，间断抹、足量抹。
2.其次是美白补给，也就是补水保湿。水是肌肤新陈代谢的原动力，也是进行第三个阶段美白进攻的基础。补水的途径包括水清洁、爽肤水、乳液、面霜等，补水也是依次加强。
3.高阶则是美白进攻。美白进攻是指根据黑色素形成的路径针对性地使用爆破黑色素或者抑制黑色素形成的手段，最直接有效的办法是激光或光子美白；还有就是通过果酸、加快皮肤新陈代谢，防止黑色素在皮肤表面积形成色斑，也可以达到改善肤色暗黄的情况。维生素C、氨甲环酸、谷胱甘肽、曲酸、维A酸、烟酰胺、甘草等药物均可在黑色素形成路径起一定的阻断或氧化还原作用，达到抑制黑色素形成。
需要强调的是，所有高效的美白手段，均需要在正规医疗机构及医师指导下进行。 **中国妇女报**

“护眼神器”豌豆

俗话说“每天吃豆三钱，何需服药连年”，豆类及其制品含有丰富的营养物质和蛋白质，坚持食用，有快速减少脂肪含量、增强免疫力、降低患病概率等好处。

而豌豆则是一种常见的豆类，也是一个重要的绿色蔬菜品种。首先对于上班族和学生人群来说，长时间对着电脑或者看着课本，极易容易用眼过度，造成眼睛疲劳。这时候可以多进食豌豆，因为豌豆体内富含丰富的维生素A，有护眼功效，同时，豌豆维生素C含量比于豆要高得多，在保护视力的同时还可以提高免疫力。

除此之外，豌豆还富含维生素K，维生素K主要以叶绿醌的形式存在于绿色蔬菜、动物肝脏、鱼类、乳制品之中。维生素K也称凝血维生素，是一种脂溶性维生素，能促进血液正常凝固和骨骼代谢，对于青少年来说非常有益。同时，豌豆中富含蛋氨酸及胱氨酸，也是十分有利于青少年生长发育的物质。

另外，对于一些想要减肥的朋友

来说，豌豆也是不可多得的主食“替代品”。减肥的人非常需要B族维生素，但又非常容易摄入不够。而豌豆的B族维生素和膳食纤维含量都非常高，适合作为主食的补充。而且建议搭配胡萝卜、虾仁炒制食用。鲜豌豆高钙低钠，并且富含膳食纤维，虾仁高蛋白低脂肪，再配上胡萝卜中丰富的胡萝卜素，三者搭配，不仅颜色好看，而且营养互补。

单靠是了解豌豆的功效和营养价值还远远不够，我们还要知道该如何挑选健康的豌豆。在挑选豌豆时首先可以看外表，优质的豌豆呈扁圆形，而形状不规则，有残瓣、有虫蛀者则为次品，不宜购买；第二还可以看颜色，优质的豌豆色泽自然、颜色鲜绿，那些颜色暗淡、色泽深浅不一者不宜购买。至于豌豆保存的话，没有剥皮的豌豆可放在保鲜袋中，再放入冰箱中冷藏保存。而对于已经剥掉外皮的新鲜豌豆仁则适宜放入冰箱中冷冻储存。

新华网

最护血压的三种食物

菠菜。高钠饮食会使血压升高，与钠恰恰相反，钾可以促使肾脏排出更多的钠，从而缓冲钠盐升高血压的副作用。并且，研究也发现，适当多吃含钾的食物对脑血管有保护作用。在绿叶菜中，菠菜是含钾大户。不少人喜欢吃菠菜罐头，但其中含有大量的钠，不利于高血压患者的健康。在不冻吃新鲜菠菜的情况下，推荐吃速冻菠菜，营养素不会流失并且容易储藏。大家可以将它与坚果、牛奶等制成混合果汁饮用。需要提醒的是，服用华法林抗凝的患者应少吃菠菜，以免影响药效。

香蕉。香蕉是最常见且营养丰富的水果之一，其高钾低钠的特性，可很好地稳定血压水平。此外，香蕉中富含的镁元素也对血压有调控作用。曾有研究发现，如

果每日摄入368毫克镁元素，持续3个月，总体收缩压就会降低2毫米汞柱，舒张压降低1.78毫米汞柱。

目前，美国食品药品监督管理局已经允许香蕉产业在广告中宣传香蕉的降血压和防中风功效。但是，香蕉与螺内酯、氨基咪唑、阿米洛利等保钾利尿药同服可能引起高血钾。因此，服用上述药物的患者，应限制食用。
红薯。红薯富含膳食纤维、钾、铁和维生素B6等营养素，有利于肠胃蠕动，能使人顺畅排便，从而有助降低便秘诱发的血压短期升高。其中富含的钾元素可以促进体内矿物质水平的均衡，辅助降压。有研究发现，红薯等富钾食物可将中风的风险降低20%。

但是，红薯不能完全替代主食，也不能替代其他蔬菜，空腹食用还容易造成反酸、烧心等问题。 **人民健康网**

健脾消食常吃五种酸性食物

酷热难挡，胃肠功能减弱，味觉也会退化，使舌头感知食物口味的能力逐渐减弱，导致吃什么都没滋味。在此，向大家推荐5种酸性食物，有助于生津开胃，健脾消食。

山楂 山楂是最好的酸性食品，含有脂肪分解酶，不仅可以健胃消食，还能降低血清胆固醇及甘油三酯水平，舒张血管，降低血压。山楂片或新鲜山楂，一次摄入10~20克即可。

消化不良且伴有“三高”的人群，每日可用两枚山楂水煎后代茶饮，也可直接将山楂泡水饮用。此外，还可以做山楂酱，即将山楂洗净、去籽，与冰糖同煮，然后放入冰箱冷藏，饭后食用10~20克，可促进消化。

酸奶 酸奶是很多人喜欢的乳制品，含有大量的活性乳酸菌，可以改善肠道菌群，调节机体的免疫功能。酸奶的乳糖含量低于鲜奶，而乳酸含量增加，适合乳糖不耐受的人。

饮用酸奶的最佳时间是上午9时、下午3时或晚上9时，也可在早餐时饮用酸奶，和面包、煮鸡蛋等一起食用；还可制作酸奶水果沙拉，即把水果洗净，切成1~2厘米见方的丁，搅拌在150克~200克的酸奶中。

虽然酸奶的好处很多，但饮用不要

过量，以每天250克~400克为宜。还要注意的是，酸奶从冰箱里取出后，不要马上饮用，应在室内放置半小时左右再饮用，以免对肠胃造成刺激。

酸味水果 如杏、猕猴桃、橘子、菠萝、苹果、杨梅等都含有丰富的粗纤维，咀嚼过程中可有效刺激唾液分泌，促进消化。这些酸味水果一次不能摄入过量，杏和猕猴桃一次宜吃2个，橘子1个、菠萝50克、苹果40克、杨梅30克，尤其是有胃溃疡或胃病的老人不宜过量食用。

酸味汤 可适当做些带酸味的汤，如西红柿鸡蛋汤，用40克大小的西红柿1个鸡蛋、300毫升水做成汤。还可以做酸菜鱼汤，用50克鱼、100克酸菜、500毫升水煮成汤。做汤时要少油、少盐。

醋 醋有很多种，以米醋或陈醋为佳。在凉拌菜中放些醋，不但味道鲜美，促进食欲，而且能起到杀菌消毒的作用。吃带馅食物或油腻重的食物时，加点醋或蘸醋吃，可以解油腻、助消化。在痢疾流行的夏季，可以适当多吃点醋，以增强肠胃杀灭痢疾杆菌的能力。但食醋后要立即漱口，以免损坏牙齿；多食醋会伤筋损齿，胃酸过多者亦不宜食。 **健康报网**

牙膏不蘸水 刷得更干净



在牙膏广告里，我们总能看到明星们刷出满嘴泡沫，露出洁白的牙齿。泡沫越多，真的刷得越干净吗？其实，牙膏不蘸水，刷得更干净。

牙膏遇水容易起泡沫，但泡沫多少与刷牙效果关系不大。牙膏里含有摩擦剂、芳香剂、起泡材料等成分，但它们是靠摩擦去除牙垢、牙结石，而不是蘸了水以后才能发挥作用。能否把牙齿刷好，主要看时间与仔细程度。漱口或蘸水后牙膏容易起泡沫，给人“刷干净了”的错觉，不知不觉就缩短时间，草草了事，其实起不到

彻底刷净牙齿的作用。口腔里的唾液完全可以胜任泡沫的任务，不需要牙膏再蘸水，只是泡沫会起得晚一点。另外，也有说法称，要按牙膏的功能，如美白、脱敏等来区别是否该蘸水，这种说法也是错误的。

刷牙时间上，建议保证3分钟左右，用电动牙刷2~3分钟即可。理论上，电动牙刷清洁比较彻底，且不需要掌握刷牙技巧，让每个牙面都接触到牙刷即可。如果用电动牙刷刷牙后牙齿酸，可以试试抗酸成分的牙膏。 **人民健康网**