

# “秋乏”是怎么来的 如何解秋乏? 专家支妙招解惑

秋乏是一种自然现象。北京中医医院感染性疾病科主任孙凤霞认为,适当调整生活方式,顺四时养生,秋乏可自然缓解。

俗话说“一夏无病三分虚”。夏季天气炎热,人体大量出汗,即使没有大病,身体也会有几分虚弱。由夏转秋后,机体在夏季时损耗的阴津未恢复。阴津阳气皆不足,故而人们常感疲乏、倦怠、四肢无力,这便是“秋乏”的由来。

从现代医学角度看,夏季人体出汗量大,水盐代谢失调,心血管和神经系统负担加重,再加上食欲变差,肠胃功能减弱,使机体一直处于一个相对透支的状态。

立秋后,炎热渐去,人体出汗量明显减少,这时机体进入休整状态,水盐代谢平衡和消化系统功能逐渐恢复正常,心血管系统的负担也得到缓解。北京中医医院感染性疾病科医师陈紫梦说,秋乏是秋天来临人体出现的自然生理反应,待机体自我调整后,症状会逐渐消失。

哪些因素会加重秋乏症状?孙凤霞分析,这主要受饮食起居及劳累过度影响。

中医讲“饮食自倍,肠胃乃伤”,意思是说过量饮食容易加重肠胃的负担,引起疾病。过度饮酒、过多食用生冷、大量吃肉,吃的时候感觉满足,到秋季会发现脾胃出现不适,出现乏力、腹满,甚至腹泻症状。

陈紫梦提醒,过度节食会导致营养不良。夏季天气闷热,人们往往胃口欠佳,有些女性把这当成减肥的好机会,殊不知到了秋季,问题就会多起来,导致

致身体困顿、精力不济。不规律起居主要表现为熬夜。过度劳累则包括一般的体力劳动过度、体育运动过度及“心劳”过度。“心劳”多是由于压力过大、思虑过度。

如何解秋乏?中医专家为您支四招:

适当进补,增加营养。民间有“贴秋膘”之说。秋季进补宜选用滋阴之品,如百合、芝麻、秋梨、银耳、莲藕、杏仁等食品。适量增加优质蛋白质的摄入,如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品等。宜多吃碱性食物,如苹果、海带、新鲜蔬菜、香菇、豆类等,中和体内的酸性物质,消除疲惫。勿过食辛辣和过量饮酒,以防生内热而伤阴。

规律起居,保证睡眠。顺时养生,早睡早起,最好在11点以前入睡。适

当午睡可帮助恢复精力,消除困倦。午睡时间可选择饭后半小时左右,休息20-30分钟为宜。

多晒太阳,纾解情绪。孙凤霞介绍,现代医学研究表明,秋季日照时间变短,人体分泌褪黑素增多,抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌,使人感到情绪低落,抑郁症的发生率增加。秋季应多晒太阳,主动疏导不良情绪。

适度“秋冻”,增强体质。“二八月,乱穿衣。”秋末天气渐凉的时候,不必过早、过多添加衣物,适度对抗“秋寒”。早晚可以适度运动增强体质,运动后及时擦干净汗水。建议随身携带一件长袖衣衫备用,进空调房间、地铁、公交车等温度过低的场所及时添衣。

人民日报

## 喝茶能减肥吗?



一项辅助工具,切不可当作灵药,认为只靠喝茶便能减肥成功。另外,小编在这里提醒大家,减肥应当是为了减去身体多余负担,保持身体健康而减,不要一

味的追求“骨感美”而去过度减肥,只有健康的身体所焕发出的光彩才是最美的。

中国网

## 洗衣机每月都要清洁

洗衣机能清洗衣物,但其自身也常常藏污纳垢。曾有一项北京家用全自动洗衣机的微生物污染状况调查发现,洗衣机洗涤水样中存在17种细菌。这些水样检出的微生物只是一部分,大部分还存在于洗衣机槽、夹层、筒壁中,污染状况堪忧。

中国家用电器研究院测试计量研究所所长鲁建国告诉《生命时报》记者,洗衣机“藏污纳垢”与其结构设计密切相关。一般的洗衣筒都会套一个外筒,两层筒壁之间形成夹层,排水不彻底导致桶内环境潮湿,时间久了,夹层里便会滋生、附着大量污垢。此外,

洗衣机进水管处常年有水,细菌和霉菌会在潮湿的管壁上大量生长,很容易通过水流进入洗衣机,污染内环境。再加上有些衣物清洗后脱落的碎屑,以及洗涤水中沉积的污垢都难以彻底排出,残留在洗衣机内,都会滋生细菌。所以除了洗衣服,也要注意洗衣机本身的清洁。

1.用专用洗涤剂清洁洗衣机。可以将洗涤剂倒入洗衣机,波轮洗衣机加清水至高水位,滚筒洗衣机则跳过滤洗设定直接加清水,运转5分钟左右,关闭电源,然后浸泡约1小时,使清洗剂充分溶解,最后按日常洗涤

标准模式清洗即可。注意选择洗衣机专用洗涤剂,不要选择酸碱性强较强的洗涤剂,以免降低洗衣机使用寿命。

2.用65℃水机洗衣物。一般来说,在洗衣机内用65℃以上的热水清洗衣物、毛巾,可以同时为洗衣机进行杀菌、去污、无需额外清洁。但并非所有洗衣机都能承受这一温度,建议清洗前看一下说明书,了解所能承受的最高温度,避免造成损坏。通常情况下,母婴洗衣机和部分滚筒洗衣机都可以承受这一温度。

3.普通洗衣机至少每月清洁一

## 主食并非肥胖诱因

有人认为,主食是肥胖的“元凶”。其实不然。肥胖的“元凶”是能量过剩。从营养学的角度看,没有最好的食物,只有合理的选择。食物种类万千,营养成分各异,注重多样化、均衡化是选择食物的“金标准”。

吃好还是吃面好?其实,米、面在食物类别中属于谷类,从营养价值来看,主要成分是碳水化合物,营养学称为“糖类”,但以多糖为主。谷类、薯类、杂豆等统称为“主食”,是中国人每日能量的主要来源,约占总能量的1/2,亦是最经济的能量来源。在能量充足的情况下,蛋白质、微量元素等才能发挥作用。所以,主食不能不吃。精加工后的米、面,从营养含量上来说几乎没有差异。所以,吃米还是吃面,完全可以根据饮食习惯和个人喜好来决定。

减肥的原理是让能量摄入小于能量消耗。减肥时,蛋白质、水分、微量元素必须充足,以此保证新陈代谢和维持生命。另外,两种产热营养素“碳水化合物”和“脂肪”可以适当减少,但仍要满足最基本的能量需求。

主食除了富含碳水化合物外,人类每日所需的B族维生素、矿物质、膳食纤维、蛋白质,一半的来源都是主食。粮食类在精制加工过程中,B族维生素、矿物质、膳食纤维遭受了重大破坏和损耗。因此,粮食类食物不能过分加工,日常饮食中,一定要做到“粗细搭配”,粗粮(未精制加工的全谷物、杂豆类、薯类)要占到主食总量的1/3到1/2。

人一天吃进去的食物,如果以重量来衡量,蔬菜是最多的,大约为1斤

左右,但蔬菜热量低、体积小,富含膳食纤维、矿物质(钙、钾)、维生素和植物化学物质。

《中国居民膳食指南(2016)》指出,深色蔬菜应占到蔬菜总摄入量的1/2以上。深色蔬菜包含深绿色蔬菜(西兰花、菠菜、油菜、芹菜叶、韭菜等)、橘红色蔬菜(胡萝卜、西红柿、南瓜、红辣椒等)、紫色蔬菜(红苋菜、紫甘蓝等)。深色蔬菜中β-胡萝卜素(可转化为维生素A)和植物化学物质(花青素、番茄红素等)的含量要高于浅色蔬菜。

水果的特点是水分丰富、味道甜美,可直接食用。直接食用可以最大程度地保留其中的维生素C。但水果中的糖以单糖为主,如葡萄糖、果糖等,过量食用会影响血糖和血脂,健康人每日

200—350克为宜。

植物化学物质在预防人类心脑血管疾病、防癌抑癌方面发挥重要作用。其中,类黄酮属于其中的多酚类家族,有较强的抗氧化、抑制微生物生长、抑制肿瘤细胞生长等作用。类黄酮物质是蔬菜、水果中重要的功能成分之一。我国学者将常见蔬菜、水果中的类黄酮类物质进行了测定,发现常见蔬菜中类黄酮类物质含量较多的为:洋葱、芹菜、西芹、藕、豆角、油豆角、红甜菜、甜椒、苦瓜;常见水果中类黄酮类物质含量较多的为:石榴、山楂、红提、草莓、巨峰葡萄、芒果、猕猴桃、龙眼、冬枣、布朗。

蔬菜、水果中营养素较多,多样化选择是保证营养素均衡摄入的前提。

人民日报

## 秋吃萝卜赛人参!

萝卜具有消积滞、化痰热、下气宽中、解毒等功效。现代研究也发现,萝卜中含有的多种微量元素可以增强机体免疫力。俗话说“秋冬萝卜赛人参”,眼下正是“小人参”上市的季节,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员何丽建议,不妨每周来顿“萝卜开会”。萝卜这么好,咋吃才健康呢?

吃白萝卜可化痰

白萝卜含水量90%以上,可促进胃肠蠕动,促进大便排出。中医认为萝卜性凉,可化痰清热。应提醒的是,白萝卜最好生吃或凉拌,而且萝卜皮中矿物质和维生素的含量也较高,食用时最好不要丢弃。

吃胡萝卜能长个

胡萝卜中含有丰富的β胡萝卜素,在人体内可以转化为维生素A,能有效改善眼睛疲劳和眼睛干涩的问题。此外,这种物质还是骨骼正常生长的必需物质,对促进婴幼儿的发育具有重要意义。胡萝卜最好要熟吃,由于它里边含有脂溶性维生素,生吃可造成大部分胡萝卜素不能被人体吸收。最好将胡萝卜切成块与肉类一起用高压锅炖食,以提高胡萝卜素的吸收率。

吃青萝卜可利尿

青萝卜上部甘甜辛辣味,至尾部辣味渐增,极耐贮藏。它性微凉,味甘,顺气利尿的效果很好,是典型的生食品种,也称“水果萝卜”。

红心萝卜能减肥

这种萝卜所含热量较少,纤维素较

多,吃后易产生饱胀感,有助于减肥。它还富含花青素,具有抗氧化功能。含有这种色素的蔬菜,经酸渍后可使其颜色更加鲜艳。红心萝卜最好是凉拌食用,选购时也要挑水分多的。

萝卜虽好 也不可乱吃

虽然胡萝卜、白萝卜对人体都有很多好处,二者一起食用却会让两者营养价值降低。白萝卜中维生素C的含量很高,而胡萝卜中则含有一种对抗维生素C的分解酶,可破坏白萝卜中的维生素C。二者相遇,使白萝卜中的维生素C损失惨重,其营养价值自然也就大打折扣。

不宜与党参、黄芪一同食用

萝卜有“下气”和“消滞”的作用,因此与补气类药物(如人参、党参等)同食会影响药效。

不宜与酸性水果吃

萝卜会产生一种抗甲状腺的物质硫氰酸,如果同时食用大量的橘子、苹果、葡萄等水果,水果中的类黄酮物质在肠道经细菌分解后就会转化为抑制甲状腺作用的硫氰酸,进而诱发甲状腺肿大。所以,在吃了萝卜之后就不要吃水果。

体虚者不宜多食

萝卜性质偏凉,本身体质较弱的话,吃偏凉的食物肯定会加重病情。

不宜与中药同吃

在吃中药的期间不要吃萝卜。此外在吃中药丸或者中成药的时候也一定要忌食萝卜,否则会严重影响药效。

人民健康网

## 酒精要擦不要喷

疫情后,人们对消毒格外在意,市面上各种酒精消毒液、消毒片等产品受到欢迎。但近日一项测试表明,喷雾式酒精的消毒效果,可能不如擦拭型。

深圳市消委会选取了50款醇类消毒液进行了比较试验。检测结果显示,在罐中时,乙醇含量均符合标准要求;但通过喷雾喷出后,乙醇含量普遍低于标准的要求,因此可能达不到消毒的目的。造成乙醇含量下降的主要原因是醇类消毒液经过喷头雾化后,在空气中迅速挥发,造成可收集有效成分下降。消毒酒精中的乙醇挥发后,浓度就会降低,当低于70%时,其消毒杀菌能力就会降低。

在医院里,如打针、输液时常用75%的酒精对皮肤进行擦拭消毒,很少会用喷洒式。除了无法达到有效的杀菌浓度,喷洒酒精还存在安全隐患,遇到火源可能起火甚至爆炸。因此,遇酒精时,尽量避免穿着毛衣等易起静电衣物;给电器表面消毒,应先关闭电源,待电器冷却后再进行;如用酒精擦拭厨房灶台,要先关闭火源,以免酒精挥发导致爆燃;每次使用后必须立即将容器盖子封闭,严禁敞开放置;放置时远离热源,避免阳光直射。

生命时报

## 健脾暖胃食桂花

“暗淡轻黄体性柔,情疏迹远只香留。何须浅碧轻红色,自是花中第一流。”此乃宋代女词人李清照在《咏桂花·桂花》中盛赞桂花的词。除了香味浓郁,小小的桂花也是中药的一种。

桂花是木犀科木犀属植物,以花、果实及根入药。秋季采花,春季采果,四季采根,分别晒干。桂花也称银桂、木犀、九里香。

桂花性辛、温,入肺、大肠经,有散寒破结、化痰止咳的功效。用于食欲不振、痰多咳嗽、肠风血痢、肠道积风和蠕动亢进或痉挛、牙痛口臭、经闭腹痛。

桂花子性味辛、甘、温,有暖胃、平肝、散寒功效。用于虚寒胃痛。

桂根性味甘、微涩、平,有祛风湿、散寒的功效。用于风湿筋骨疼痛,腰痛,肾虚牙痛。

枝叶及根煎汁敷患处,可活筋骨止痛,治风湿麻木等症。

若自己采集桂花鲜品,要挑选没污染的新鲜桂花,除去花梗、花蒂,清洗后加盐(约1/3花的重量),加水浸泡几分钟除去苦味,最后拿出轻捏去除水分。亦可直接购买糖桂花。

下面推荐几款桂花食疗方:

生命时报

## 中医提倡莫睡三觉

人的一生有1/3时间在睡。俗话说,“宁可食无肉,不可睡不寐”。吃人参不如睡五更”,可见睡眠的重要性。但生活中,并不是每个人都会睡,比如不少人不知道3种觉不能睡。

莫在生气时入睡。中医认为,“喜怒忧思悲恐惊”是人体对外界环境的生理反应,一般不会直接致人生病。但如果情志活动剧烈、过度,并持久不得平静,就必然影响脏腑的气血功能。

常生气是百病之源,生气主要危害在肝。肝主疏泄,喜条达而恶抑郁。怒怒时,会影响肝的疏泄功能,导致肝气郁结,表现出胸膈满闷、两肋胀满;可进一步发展为肝火上炎,表现出目赤肿痛、口苦口干、烦躁易怒。如果生气时入睡,则会导致肝血不足、肝气有余,长期以往,气血运行不畅,可导致睡眠失调,出现失眠;严重情况下,可引起内分泌紊乱,损伤肝脏。

莫在醉酒后入睡。中医认为,酒为湿性食物,尤其是“药酒”,可用来治疗风湿类疾病。但长时间、大量饮酒或醉酒危害健康,尤其“伤肝”,易酒精中毒,诱发酒精性肝硬化,甚至肝癌;还会“伤胃”,导致胃出血、胃出血;诱发心脑血管病。

有人称“少量饮酒有助于睡眠”,这其实是误区。虽然体内酒精浓度在下

生命时报

## 秋风起螃蟹肥,那些流传已久的吃蟹“禁忌”是真的还是假的?

秋风起,螃蟹肥。愉快地吃蟹前,先来看看那些流传已久的吃蟹“禁忌”,哪些是真?哪些又是假呢?

客观来说,除了对螃蟹过敏的人群,大多数人只要烹调得当都可以安心享用美味。但有以下几点需要特别注意:

说法一:“痛风和高尿酸的人不适合多吃螃蟹”。正确!

痛风和高尿酸的人的确不适合多吃螃蟹,尤其是蟹黄,因其嘌呤含量高。如果搭配啤酒、甜饮料等则更不妥,因为会进一步导致内源性尿酸增加。

说法二:“消化功能差的人不适合多吃螃蟹”。正确!

消化功能差的人的确不适合多吃螃蟹,尤其不能搭配绿茶,因茶多酚会降低消化酶活性而导致消化不良。

说法三:“吃螃蟹要搭配黄酒”。适量!

黄酒、姜和醋都可以去腥味,经常用来搭配海鲜。需要注意的是,黄酒每次用量50克左右(酒精15克以内)即可,以免超过膳食指南中的酒精限量(男性25克,女性15克)。

说法四:“不能吃生蟹”。正确!

生螃蟹、醉螃蟹,以及放置过久的

熟螃蟹,因没有经过有效的加热杀菌处理,吃下后容易感染致病微生物或寄生虫,引起腹泻。

说法五:“螃蟹重金属超标”。没有依据!

关于螃蟹体内重金属超标、化学物质污染问题,食客们大可放心,因为目前国内大部分螃蟹均为人工养殖,水质、用药等方面均需检测合格,相较于野生环境更具有可控性。即使水域被污染,化学物质也主要集在蟹腮、蟹肺、蟹肝等不可食用的部位,因此不必过分担心。

说法六:“螃蟹不能与柿子一起

人民健康网