

秋分多吃清润食物 提防旧病复发



昨日迎来秋分节气。“白露秋分夜，一夜冷一夜”，从秋分这一天起，昼夜温差逐渐加大，气温下降。秋分是阴阳交替的关键节气之一，其主要气候特点是“凉与燥”，对人体的影响非常明显，稍有不慎，就很容易伤风感冒，许多旧病也易复发。如何科学应对秋季健康挑战？几位专家为您送上了秋分养生攻略。



生活资讯

冷米饭对健康有一定好处

首都医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授余焕玲介绍，相对于刚蒸好的米饭，放凉后的米饭，有助于改善糖脂代谢和餐后血糖、保护肠道健康、改善脂肪肝、减肥。

冷米饭为何对身体健康有一定好处？余焕玲表示，米饭放凉之后，一部分已经糊化的淀粉就又回到了生淀粉状态，也就是淀粉发生了“回生”，在此过程中会产生一些抗性淀粉。它在胃肠道消化速度慢，几乎不能被消化吸收，具有类似膳食纤维的作用，可以在大肠被微生物利用。所以经常食用富含抗性淀粉的食物，对身体健康有一定好处。

要注意的是，消化能力差、有胃肠疾病、身体瘦弱的人群，应尽量避免长期食用冷米饭。如果你不适合食用凉米饭，也可以通过香蕉来补充抗性淀粉。

花椒煮水喝 调理腰腿痛

如果你有膝盖痛、颈、肩、腰、腿痛，还畏寒怕冷，可能是体内寒湿太重。调理方：取5克花椒、7个红枣、7片生姜、10克枸杞，加水一起煮20分钟，煮成淡红色饮用即可，能够温中散寒、活血通络，补气养血。

体质偏热（易上火、口干舌燥、便秘）或阴虚火旺者（五心烦热、失眠盗汗）慎用；孕妇、哺乳期女性及婴幼儿需咨询医师后使用；糖尿病患者建议不加红糖，或减少红枣用量。

饮用建议：连续饮用1—2周观察效果，症状缓解后可减量；若疼痛持续或加重（如关节红肿热痛），需及时就医排查风湿性关节炎等疾病。（央视）

中医防秋燥 科学防流感

秋分时节，天气由热转凉，中医认为此时“燥邪当令”，易伤肺津。中国中医科学院西苑医院主任医师黄欲晓介绍，今年秋分呈现“燥湿交织”的特点，燥气会让人们感觉口鼻干燥、咽喉不适，湿气又影响人体脾胃功能，导致感冒、咳嗽、过敏性鼻炎和腹泻等疾病高发。

秋分节气如何养生保健？专家表示，既要润燥，还要注重保护胃肠功能，避免湿气困扰。对于

过敏性鼻炎，可用指腹按揉迎香穴3至5分钟，能有效疏通鼻腔，缓解症状；对于秋季腹泻，可采用食疗方法，如选用茯苓、山药、炒薏苡仁、粳米、百合一同熬粥温服，可改善腹泻症状。

国庆假期将至，人员流动增加，流感等呼吸道传染病进入高发期。中国疾控中心研究员韩俊建议，公众应及时接种流感疫苗，并注意勤洗手、科学戴口罩、室内常通风、少去人群密集的地方等。

“秋分后，饮食上要注意多吃一些清润、温润为主的食物，比如：芝麻、核桃、藕、甘蔗、秋梨、柑橘、山楂、葡萄、百合、柿子等，都是调养佳品。”银川市第一人民医院中医科主任王晓丽建议。

值得一提的是，中医认为，梨性凉味甘，有生津润燥、清热化痰的功效，也是对付燥火的佳品。但脾胃虚弱的人如果想吃梨，建议蒸一下，或煮着吃，以祛除梨的寒性。

“秋冻”因人而异 三个地方要捂好

民间一直有“春捂秋冻，不生杂病”的说法，这样的说法靠谱吗？“如果觉得天气稍有变凉就增添厚衣，不利于人体阳气的收敛，另外也可能因为出汗更容易受风着凉。”王晓丽认为，根据气温变化适当地增添

衣物，以能耐受的寒冷为度，适当“秋冻”，可增强身体的御寒能力。但需要注意的是，“秋冻”并不适合所有人群，要因人而异。一般老人和儿童抵抗力较差，容易在季节交替时出现身体不适，不宜“秋冻”。另外，

有心脑血管疾病、消化系统疾病、呼吸系统疾病、风湿关节骨病的人群也不适合“秋冻”，“秋冻”易加重或导致疾病复发。

即使正常的“秋冻”，也有三个“禁地”——头、肚脐、脚，这些部位需要特别保暖。

秋乏来袭 切忌过劳

“春困秋乏”，秋分过后，很多人发现自己很容易疲劳，总感觉睡不醒，这常被人们称为秋乏。如何缓解？

王晓丽介绍，秋乏是一种自然现象。想缓解秋乏，首先要注意不要熬夜，切忌过劳。古代医家在睡眠养生法中就强调了子午觉的重要性，子午之时，阴阳交接，气血转换，必欲静

卧，以候气复。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至30分钟为宜。适当调整作息，顺四时养生，秋乏可自然缓解，白天困倦疲乏时可以到户外活动，呼吸新鲜空气。还可以进行一些较为舒缓的有氧运动，舒筋活络，缓解疲乏。此外，头部有多个穴位，经

常按摩头部，用手指轻叩头部皮肤刺激穴位，也可以起到提神醒脑、消除疲劳的作用。”

中医认为，秋乏是一种脾胃虚弱、中气不足的表现。对于体质虚弱、年老多病者，一时秋乏不能解除，可适当服用补中益气丸、六君子丸、香砂养胃丸等药物进行辅助治疗，但建议在医生指导下服用。

昼夜温差加大 当心旧病复发

需要注意的是，秋分过后，深秋来临，银川地区的昼夜温差有时可达10℃左右，机体的抵抗力稍弱一点就容易诱发各种呼吸道疾病。尤其是老人和孩子，如果遇天气骤变、气温明显下降时不及时增添衣物，

很容易患上感冒。秋分节气后，许多旧病也易复发，如消化性溃疡、老慢支、哮喘等，要注意加强防范。

另外，秋天天气转冷，血管收缩，一些心脑血管疾病患者有可能需要调整治疗方案，但一定要

在医生指导下进行。

秋分过后，早晚寒气加重，建议体质弱的老人推迟早上出门晨练的时间。阳光好的时候可以多晒太阳，增加维生素D的合成，在一定程度上可以增强免疫力。

（新华 银晚）



LE HUO