

穿不穿秋裤、贴不贴秋膘…… 秋季养生的陈年老梗 这篇文章都讲明白了

古语有云“春夏养阳，秋冬养阴”，秋季是一年中调养身体的好时节。于是，很多人想趁此时，滋补下身体，但秋季养生究竟该怎么养？“春捂秋冻”“秋瓜坏肚”“贴秋膘”……这些流传多年的秋季养生方法科学吗？秋季养生的正确打开方式又是什么？

针对上述问题，记者采访了相关专家，为读者送上一份秋季养生“避坑”指南。

“春捂秋冻”强体质？

真相：并非所有人都适合冻

白露时节已过，夏天的闷热逐渐消退，天气开始由热转凉。不过，此时很多人因为一句“春捂秋冻，不生杂病”，不急着添衣，认为冻一冻才更健康。那么，这种做法有科学依据吗？

青海省人民医院临床营养科副主任熊睿在受访时表示，“民间素有‘春捂秋冻’的说法，‘秋冻’的意思是秋季气温渐渐转凉，不要过早过多地增加衣服。初秋时节，暑热尚未褪去，过早过多地增加衣服，一旦气温回升，出汗着风，很容易感冒。而随着

气温下降，冷空气对人体进行适当的刺激，可提高机体对低温的适应能力。”熊睿说。

虽说“冻冻”有一些好处，但熊睿提示，“秋冻”也要因人而异。

“‘秋冻’这种养生方法，更适合青壮年或体质较好的人，而那些身体素质较差、患有基础类疾病的人，以及老人和儿童，还是应根据气温变化，及时增减衣服，千万不要一味地追求‘秋冻’。特别需要注意的是，秋季不宜赤膊露体，以防止着凉感冒。”熊睿说。

“秋瓜坏肚”伤肠胃？

真相：适量食用无大碍

民间素有“秋瓜坏肚”的说法，认为秋季天气转凉后，由于一些瓜类食物比较寒凉，食用它们会影响人体肠胃功能。那么，事实真是如此吗？

“‘秋瓜坏肚’有一定的道理。”熊睿表示，夏季高温导致食欲变差，人们可能会多进食一些瓜果、冷饮等寒性食物，以达到防暑降温的目的。从中医角度来讲，如果过多摄入寒凉的食物，经过一个夏天，脾胃可能会受到一定程度的影响。进入秋季，天气比较干燥，很多人通过食用瓜果来补充水分，而常吃的瓜果均属寒凉性质，若过多食用，易引发胃肠道类疾病。

“但其实，大家不要过于恐惧‘秋瓜’，不是说秋天就完全不能吃瓜果，只不过要适量，不要食用过多。”熊睿说。

此外，熊睿提示道，秋季要格外注意，食用瓜果的品质，小心吃了变质的瓜果。

秋季是适合细菌生长、繁殖的季节。人体经历了炎热的夏季之后，抵抗力有所下降，各种病菌容易乘虚而入，食用不洁或变质的瓜果，易引发肠道疾病。

病菌是如何乘虚而入的呢？熊睿表示，表面有破损的瓜果，最容易被污染，这种瓜果应该扔掉。因为水果表面有破损时，就说明微生物已通过果汁渗透到果肉，其中含有大量的微生物及其他有害物质，只是肉眼无法辨识，一旦吃下肚，很容易引发胃肠疾病。

“建议大家秋季生吃瓜果，一定要选品质好的，同时要讲究卫生，把瓜果清洗干净再吃，小心病从口入。”熊睿提示道。

夏去秋来需“贴膘”？

真相：没必要刻意进补

“贴秋膘”是我国的一种传统习俗。一般是在立秋这天，人们习惯用吃炖肉的方法，把夏天身上掉的“膘”给补回来，称之为“贴秋膘”。

“夏季天气比较炎热，人们的食欲普遍受到一定影响。立秋后，天气转凉，人们的食欲也开始变好，希望多吃一些，以补充夏季的消耗，并为过冬做准备。但其实，随着人民生活水平的提高，物质生活日益丰富，我们没有必要刻意地去‘贴秋膘’。”熊睿解释道。

“并非所有人都适合‘贴秋膘’，若真要‘贴秋膘’，也要‘贴对膘’，特别是老年人，否则适得其反。”银川市中医医院内分泌科副主任医师宋丽认为，立秋后适当“贴秋膘”进补，可以提高人体的脏器功能，但要因人而异。对于老年人、儿童、胃火旺或肥胖者，以及患有心

脑血管疾病的人群，高蛋白、高脂肪的摄入一定要适量，否则容易“上火”或造成消化不良。

宋丽说，如今普通人基本上不存在营养不足的问题，若再多食用肉食，不但不易消化，过多的脂肪、糖类物质反而会使身体不堪重负，引发心脑血管、代谢等方面的一系列问题。

“需要注意的是，秋季进补要循序渐进，不可操之过急。因此，立秋进补应以‘平补’为主，尤其胃肠功能虚弱的老人和小孩，喝点清淡易消化的养生粥更有益于身体健康。”宋丽建议。

宋丽说，脾胃虚弱者，高血压、冠心病、脑血管疾病、糖尿病和高尿酸血症患者以及原本就体型偏胖的人群不适合“贴秋膘”。老人、儿童等特殊人群由于消化功能较弱，在进补前应注重消食，不妨适量吃点山楂。



多知道点

秋季养生讲究“御凉防燥”

中医历来有秋季养生的传统，根据中医理论，秋季主燥，同时深秋时节天气转凉，因此熊睿认为，秋季养生主要是针对凉和燥，要做到“御凉防燥”。

具体来看，秋季养生，需要从“食”“情”“动”三方面着手。

熊睿介绍道，秋季是丰收的季节，多种蔬菜、水果上市，可适当吃一些新鲜的水果，如苹果、梨、橘子等。另外，莲藕、冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子等蔬菜以及各种菇类，也很适合进食。它们既可润肺，又能调理脾胃。

“身体虚弱、消瘦、食欲不好的人，在这个季节，建议常吃银耳。”宋丽说，银耳含有多种氨基酸和维生素，具有补胃、润肺生津、提神、养胃等功效，是传统补

品。若有干咳少痰、咳血等症状的人，此时建议吃点燕窝，可养阴润燥、益气补中。

另外，秋季是抑郁症的高发期，要格外留意情绪变化。“中医认为，七情不畅，百病丛生。秋季是抑郁症、焦虑症多发的季节，调解情绪也是秋季保健的重要方面。开朗乐观的处事态度，对于预防抑郁症、焦虑症的发生与复发，有很重要的意义。”熊睿补充道。

而在运动方面，熊睿认为，秋季运动量不宜过大，尤其是老年人、儿童和体弱者，不宜出汗过多，损耗阳气。对年轻人而言，爬山是不错的选择，中老年人则可以选择慢跑或者散步。

（科技日报）

中科院启动科技专项： 研究臭氧怎么来、如何控

中国科学院近日启动“大气臭氧追因与控制”科技专项，旨在面向国家重大需求，破解臭氧怎么来、如何控等难题。

专项首席科学家、中国工程院院士贺泓介绍，专项将提出大气污染控制新思路和新技术，建立可复制可推广的PM2.5与臭氧协同控制体系和方法，并选择典型区域开展示范研究，探索我国大气复合污染治理的新途径，为打赢“蓝天保卫战”提供科技支撑。

目前，全球臭氧背景浓度呈增长趋势。经过努力，我国大气颗粒物污染浓度近年来持

续降低，但臭氧浓度不降反升。

据了解，臭氧污染的成因、来源及迁移转化机制极为复杂，相应的很多科学问题还不明确，开展相关的科学研究具有很强的挑战性。

中科院院长白春礼表示，“大气臭氧追因与控制”科技专项将坚持问题导向，瞄准我国大气臭氧污染中的关键科学问题，把揭示臭氧形成机理作为重要着力点，并充分发挥中科院区域大气环境研究卓越创新中心的平台作用，进一步汇聚院内外大气环境领域优秀科学家的智力资源。

（新华）