

秋冻、贴秋膘、收敛心神……

秋季养生你做对了吗

入秋后空气逐渐干燥，昼夜温差变大，许多人将秋季养生提上日程。秋冻、贴秋膘、收敛心神……一些传统养生做法，在现实中常常被误用。

秋冻不是刻意挨冻

人们常说“春捂秋冻”，“冻”到什么程度合适？

“秋冻不是刻意挨冻，关键是顺应气候、顾护正气。”中国中医科学院望京医院脾胃病科主任魏玮说，在气温变化平缓、身体健康且感觉舒适的前提下，不急于过度加衣，可随气温变化逐步调整；遇明显降温、大风或已感到寒冷时，则应及时保暖。

秋冻更非人人适宜。专家介绍，平素明显怕冷、手脚冰凉、体弱或反复感冒的人，患有心

脑血管疾病的人尤其是中老年人，患有哮喘、慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病的人，不宜刻意受冷；儿童、老年人和病后体弱者应及时增减衣物。

“增酸”、贴秋膘并非人人适宜

中医认为“燥为秋季之主气”，燥邪易耗伤人体津液，引发干咳、咽喉干痒等症状。因此，秋季饮食调养以“养阴润燥”为核心原则，讲究“少辛增酸”。

中日友好医院呼吸医学中心副主任张洪春说，秋季可适

当多吃梨、百合、银耳等甘润、生津食物，适量食用乌梅、山楂、柠檬等酸味食物帮助敛肺养阴；还应少量多次饮用温水，少吃辛辣、燥热食物，以防助燥伤阴。

不过，并非人人都要多吃酸味食物。人们可根据个人耐受程度适量食用酸味果蔬，反酸、烧心的人不宜“增酸”。

贴秋膘是秋季的传统习俗，但不是所有人都需要进补。

收敛心神不等于压抑正常情绪

进入秋季，有些人容易情

绪低落。中医认为“悲伤肺”，过度、持久的悲忧可能影响身心状态。应调畅情志、保持心态平和。

不过，专家提醒，收敛心神并不是压抑正常情绪，其关键在于“平”和“清”。如果持续情绪低落并影响睡眠、工作或生活，应及时就医。

“秋天日照变短，光线不足会影响人体阳气升发。”张洪春说，上午的时候到户外散步、让身体微微出汗，可以帮助阳气舒展，改善情绪。

换季腹泻不都是因为“受凉”

进入秋季，天气由热转凉，腹泻容易发生，但不能把原因都归为“肚子受凉”。

“在中医看来，泄泻和脾胃运化失常、湿邪相关，可有寒湿、湿热、食积、脾虚等不同证候。”魏玮说，平素脾胃虚弱的人，受凉或饮食不当可能出现腹泻；病毒、细菌感染、食物不耐受或饮食不洁也可能引起腹泻。

专家提示，秋季出现腹泻时，应先评估病情并预防脱水，不能只靠食疗或热敷“止泻”。焦米粥、山药薏米粥不能作为通用止泻方，也不能代替补液。山药粥可作为日常饮食调养方法，薏米性偏凉，明显虚寒者不宜盲目长期食用。

（据新华网）

睡前饿了，吃还是不吃？

一到晚上，你是不是有过纠结：要不要弄点夜宵？

很多人说睡前吃夜宵不好，最常说的理由就是会长胖。其实，长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。之所以长胖是因为摄入的热量超过身体所需，多余的热量全都变成脂肪贴到肚子、屁股、大腿上了。所以，只要摄入的热量小于身体所需，就不会长胖。

但也不能毫无顾忌，太晚吃夜宵可能导致一些疾病发生，比如“夜食综合征”。这些患者早上没胃口、不想吃东西，但一到晚上就食欲旺盛，晚饭结束以后的能量摄入占全天的50%

以上，还经常起夜偷吃零食（每周超过3次，持续3个月以上）。他们的能量摄入远高于常人。

那么，“饿肚子睡觉”会更健康吗？

实际上，如果选择不吃晚饭，“饿肚子睡觉”也会对身体产生危害。长此以往，可能会出现营养不良问题，比如精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡等。对于消化道有溃疡的病人，不吃晚饭可能会导致消化道溃疡加重；而一些特殊时段工作的人群（比如需要三班倒、值夜班），夜里不吃东西往往无法获得持续工作的能量。

一般来说，只有在两种情

况下，可以“饿肚子睡觉”：一种是晚餐前吃很多。如果午饭吃得比平时多，或是下午吃了很多水果、零食，晚上也没有运动计划，那么，今天这顿晚餐不吃也无妨。

另一种是想控制体重。如果体重较高，需要适当控制饮食，限制能量摄入，可以在控制体重初期偶尔不吃一两顿晚餐。

网上还流行着一种号称能月瘦10斤的“16+8减肥法”，选择这种减肥法的人一般会在上午9时到下午5时之间吃东西，晚上饿着。如果严格坚持断食，是能看到减肥效果的，因为它帮你减少了能量摄入，

说白了就是让你少吃。

不过，断食并不是值得推荐的方式。如果长期断食减肥，很容易出现副作用。由于碳水化合物供应不足，会带来强烈的饥饿感、精神不济，严重者会影响学习、工作甚至日常生活，还可能出现营养不良，头晕头痛，烦躁焦虑，白天犯困，晚上失眠等问题。

如果你平日饮食不善节制，身体肥胖，腰围太大，患有高血脂、脂肪肝，是可以适当采用断食减肥的方法。要是平日本就吃得不多，肉蛋奶不足，怕凉怕冷，消化不良，那就万万不可断食减肥了。

究竟怎么吃夜宵才健康？

还是应该做到规律地安排好每日的三餐，不要不吃晚餐，“饿肚子睡觉”。但也不能过量吃夜宵。如果想要吃夜宵，建议尽量在临睡前1—2小时吃。临睡前大量进食很容易影响睡眠，应选择清淡、健康的食物。方便面、饼干蛋糕、烧烤等高脂肪、高盐、高糖的食物，不适合当夜宵。另外，夜宵也不适合吃含有辣椒、花椒之类令人兴奋的调味品。建议优先选择水果、谷物、豆类和奶类，这些食物脂肪含量低，易消化吸收，不会给胃肠道增加负担。

（据《光明日报》）

频繁接睫毛 当心蠕形螨悄悄潜入

一项针对经常接睫毛的年轻女性群体的研究发现，大多数受检者的睫毛样本中存在毛囊蠕形螨，部分人还出现眼部刺激症状以及睑板腺功能障碍。相关研究由乌克兰文尼察国立皮罗戈夫纪念医科大学眼科学系开展，并于近日在欧洲白内障与屈光手术学会第44届大会上发布。

这项研究共调查了345名16—28岁的女性。结果显示，近1/4的受访者曾接过睫毛。在曾接过睫毛的女性中，58%每3—4周接一次，47.6%表示接睫毛后出现过眼部不适、发红、流泪或瘙痒等症状。

研究团队通过睑板腺成像技术发现，在至少接过10次睫毛的女性中，85%存在睑板腺功能障碍迹象。睑板腺位于眼睑内，能够分泌油脂，帮助防止眼睛干燥。

随后，研究团队用显微镜检查了25名经常接睫毛女性的睫毛样本。除1人外，其余24人的样本中均发现了毛囊蠕形螨。其中18人还出现了与螨虫相关的皮肤刺激迹象，包括眼睑周围瘙痒和刺激、发红、肿胀、睫毛粘连以及睫毛根部皮肤出现鳞屑。

研究指出，发现毛囊蠕形螨并不一定意味着患病，因为这些螨虫可能属于正常眼部微生物群的一部分。但如果同时出现相关症状、炎症迹象以及睑板腺功能障碍，就需要及时处理。

研究团队建议，经常接睫毛的人注意眼睑卫生，例如每天使用两次不含防腐剂、低敏的眼睑清洁凝胶，并配合睫毛清洁刷。如果确认存在毛囊蠕形螨感染，可以考虑接受抗寄生虫治疗。（据《科技日报》）

近年来，牛肉消费需求持续增长，市面上冰鲜、冷冻、热鲜牛肉种类繁多。不少消费者因不了解3种牛肉的加工工艺区别、看不懂产品包装标签，选购时容易走入误区。

针对这些消费疑问，记者采访了浙江省农科院畜牧兽医研究所研究员蒋永清，结合肉类国家标准答疑解惑。

冷鲜牛肉是商超主流销售品类。牛屠宰后立即进入0℃—4℃恒温冷链，经过12小时以上低温排酸解僵，之后可分为普通覆膜、真空、气调锁鲜包装，保鲜周期为3—14天。

冷冻牛肉则是将分割好的牛肉送入速冻库或急冻间，在48小时内，使牛肉中心温度降至-15℃—-18℃，并在-18℃以下保存，保质期可达12个月，适合家庭批量储备。

热鲜牛肉则是牛屠宰后2—6小时直接上市流通，全程不进行低温排酸

处理，多在农贸市场现场分割售卖。

蒋永清表示，3类牛肉的主要差异在于屠宰后的温控处理，蛋白质、矿物质等核心营养差别不大，主要区别体现在口感嫩度、汁水留存等层面。

热鲜牛肉原生肉香浓郁，但屠宰后12—24小时肌肉进入僵直高峰期，肉质偏硬，适合薄片涮煮，且常温售卖易滋生微生物，必须当日食用完毕。冷鲜牛肉经低温排酸软化肌纤维，肉质细嫩多汁，低温环境有效抑制细菌繁殖，适配煎、炒、炖、烤等多种烹饪方式，仅有少量风味物质轻微转化。

选购时如何查看标签，怎样挑选性价比更高的产品？

蒋永清表示，产品标签是辨别牛肉品质的重要依据，不同品类查验重点各有区分。选购冷鲜牛肉，务必查看包装印制的动物检疫合格证明、肉品品质

检验合格证，真空、气调标识代表长效保鲜。选购热鲜牛肉，查看摊位公示的当日检疫单据，优先挑选表面干爽、无大量渗水的牛肉，渗水严重的多为翻新冻肉冒充。选购冷冻牛肉，认准包装“极速冷冻”标识，标准储存温度不高于-18℃，优先选择独立小包装产品。

后续储存、解冻存在哪些常见误区，如何减少食材损耗？

蒋永清说，牛肉口感变差，根源在于储存和解冻方式不当。冷鲜牛肉应存放于0℃—4℃冷藏柜，建议3天内吃完；冷冻牛肉应按单次食用量分袋密封存放，避免频繁解冻。最优解冻方式为冰箱冷藏缓化，汁水流失最少；紧急情况可密封冷水浸泡，定时换水。切勿用热水直接解冻，高温会让蛋白质快速变性，肉质干柴，加速营养流失。

（刘军国）

选购牛肉，这几点要注意