

加快发展绿色低碳产业 坚定不移走生态优先绿色低碳的高质量发展道路



立秋不仅是重要的节气,还是我国重要的岁时节日。作为一年中十分重要的节令,关于立秋,向来有许多有趣的仪式感,比如——贴秋膘,还有“立秋贴秋膘,一年病不沾”的说法。

以前人们认为,夏天天热,很容易没什么食欲,而随着立秋到来,天气逐渐转凉,胃口也开始变好,为了补偿夏天的损失,也为了更好地抵御冬日即将到来的严寒,就需要多吃肉,“贴秋膘”。

但对于现在的我们来说,“贴秋膘”还有没有必要?怎么“贴秋膘”更健康?

涨知识

立秋为什么还这么热 原来老祖宗早有预言

立秋意味着秋天即将到来,但立秋后的天气温度依旧“火爆”,不仅延续了夏季的高温,而且很多地方会越来越“燥”。

为啥立秋了都还这么热?原来,根据我们祖先的历法和千百年流传下来的民谚,今年立秋的三大特别之处,导致了它注定“火辣”。

第一,今年是晚秋。

老话说,早立秋把扇丢,晚立秋热死牛。原来,在农历六月立秋就是早立秋,凉爽的天气就会早日到来,人们就不需要扇子取凉;而在农历七月立秋则是晚立秋,持续的炎热天气都能把牛热倒在地。今年立秋正值农历七月初十,妥妥的晚立秋。

第二,今年是母立秋。

立秋分公母,由立秋之公母可推测秋天之天气,公秋爽、母秋凶,即公立秋较凉爽,母立秋则相对炎热。那么,什么是公立秋,什么又是母立秋呢?祖先又总结了:农历日为单数就是公立秋,农历日为双数的则是母立秋。今年立秋是农历七月初十日,双数母立秋。

第三,立秋还分睁眼和闭眼。

睁眼秋就是白天立秋,闭眼秋就是晚上立秋。今年立秋节气在8月7日晚上8点28分57秒到来,也就是闭眼秋。民谚:睁眼秋丢又丢,闭眼秋收又收。意思是睁眼秋的年成可能不足,而闭眼秋却预示着粮食丰收。看来这湿热难耐的天气也不是全无好处,田间地头的禾苗稻穗真是托了它的福,正茁壮生长呢!

立秋“贴秋膘”= 多吃肉? 错!

少贴能量 多贴营养

贴秋膘

“贴秋膘”保平安?

首先来回答第一个问题,现代人要谨慎贴秋膘(叹气,又少了一个放肆吃吃的正当借口)。所谓“膘”,其实是指皮肤和肌肉之间的那层皮下脂肪,简言之,就是“肥肉”。“贴秋膘”的传统来自古时候的生活经验,那个时候最大的特点就是食物匮乏、生活条件艰苦。人们普遍吃不饱,一个月能吃一次

肉都算很好的了;穿也穿不暖,冬天也没有暖气、空调,连羽绒服也是奢望,还要干很多体力劳动,自然容易出现能量不足的问题。所以,每到秋冬季节,大家就会想办法多吃一些能量高的食物。

但是,现在我们的生活和环境都发生了很大变化。几乎每天都可以吃到肉,羽绒服随便穿,空调、暖气也非常普遍,“过冬”对绝大多数人来说都是一件很轻松的事情,所面临的新的健康挑战,反而

是“肥胖”问题。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国成年居民超重肥胖超过50%。肥胖除了影响美观,还会增加糖尿病、心脑血管病、高血压等慢性病的风险。防止肥胖、保持健康体重,才是我们应该推崇的生活方式。

如果这个时候还想着“贴秋膘保平安”,不论是吃红烧肉,还是喝奶茶,你贴下去的“秋膘”,最后都会变成身上的肥肉。

如何健康贴秋膘?

不过,也不是说要大家完全摒弃“贴秋膘”,而是应该根据现在的生活变化,科学、健康地“贴秋膘”。到底如何“贴秋膘”更健康呢?关键是少贴能量,多贴营养。可以看看下面这份“贴秋膘”食谱:

1.多吃新鲜水果、蔬菜 选择新鲜应季的水果、深色蔬菜等,帮助身体多获得一些维生素、矿物质和植物化学物质;

2.多吃粗粮、谷物 如小米、玉米、燕

麦、红豆、绿豆等,少吃油炸谷类食物,可以帮助我们获得更多的B族维生素和膳食纤维等营养成分,也有助于保持体重和控制血糖等;

3.肉类应该“多白少红” 选择低脂肪的肉类,多吃鱼类、禽类等白肉,少吃猪肉、牛肉、羊肉等红肉。鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入也要适量,成年人平均每天摄入量120-200克。

另外,还可以趁着天气逐渐转凉但又没有到深冬的这段时间,多进行一些

户外运动,晒晒太阳,也可以适当补充维生素D。要知道,我国不同年龄段的人都普遍存在维生素D缺乏的情况,维生素D缺乏会导致肌肉无力、骨质疏松。

总的来说,贴秋膘可不要只想着贴能量了,多贴点营养才是关键,多吃点蔬菜水果,多吃点全谷物、豆类食物才行。

当然,对于那些食物不太充足地区的人们,也包括身体瘦弱、营养不足的人,按照传统方法适当贴秋膘倒也可以,合理搭配饮食,还是有助于提升健康的。

护器官

立秋后,哪个部位最脆弱——肺!

立秋后空气逐渐干燥,肺喜润而恶燥,因此,此时最容易造成肺的损伤!

北京中医药大学博士生导师李志刚教授表示,在秋季,干燥是伤害肺脏的一个主要原因,而呼吸道系统又是一个开放的器官,从鼻腔到气管,再到肺部,秋季干冷的空气一旦侵害,就容易损伤黏膜,引发呼吸道病变。

所以说,秋燥伤肺。

因此,秋季一定要注意对肺脏的保护。

1.最简单的养肺法:热水蒸一蒸

人们可用直接吸入水蒸气的办法使肺脏得到滋润。方法很简单:将热水倒入茶杯中,用鼻子对准茶杯吸入水蒸气,每次10分钟左右,可早晚各1次。

2.最甜蜜的养肺法:喝杯蜂蜜水

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲表示,要想抵御“秋燥”,可以在白开水中加些蜂蜜。这既是补充人体水分的好方法,又是抗拒衰老的良方,同时还可防止因秋燥而引起的便秘。

冲泡蜂蜜水时要注意,需用55℃-60℃的温水。以防开水冲服破坏蜂蜜营养成分,改变口感。

3.最便宜的养肺法:笑口常开

北京老年医院呼吸内科主任医师冯俐介绍,要养肺,还有一个很简单有效的方法,那就是笑,特别是大笑。

大笑时不仅能使胸廓扩张,增大肺活量,促使胸肌伸展,还能消除机体的疲劳,解除胸闷,恢复体力。从中医角度,大笑可以宣肺气,去浊气。每天来个笑浴,滋养我们的肺。

立秋后,养生记住一个字——润!

李志刚教授表示,秋季养生重点就是润肺。

1.少吃辛辣多润肺

李志刚教授指出,立秋之后不比夏季,萧瑟秋风吹出些许寒意,此时更是温软肠胃的关键时刻,千万不要贪吃各种油腻辛辣的食品。饮食上多吃些芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、雪梨、甘蔗、酸奶等。

当然,为了益胃生津,再煮些药粥更好,比如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、黑芝麻粥等。

2.少吃西瓜多吃梨

中国中医科学院望京医院内科主任医师杨国华表示,立秋后西瓜就别吃了,因为西瓜过于寒凉,立秋后食用,容易诱发腹泻。

饮食方面重点放在滋阴润燥上,多

吃清脆爽口的果蔬,比如梨、藕、葡萄、荸荠等。

3.少吹凉风多安神

秋天就别再过于贪凉风、开空调,最好避免皮肤直接被风吹,尤其是敏感的面部和脖子等处的皮肤,不妨用丝巾遮挡一下脖子。

4.增加运动发发汗

李志刚教授表示,还可以增加运动量来发汗,缓解燥邪。

对于老年人来说,做些舒缓的运动,比如打太极拳、五禽戏、八段锦,慢跑,做呼吸操,快步走,都是不错的选择,但运动强度不要太大,只要达到微微发汗的程度就好。

综合《健康时报》《科普中国》、丁香医生报道