

立秋后为何 收着 养 医生教你科学进补

尽管已经立秋,但尚有很长一段时间处在伏天里,暑湿依旧。

中医认为,立秋是自然界气机更替的关键节气之一,此时的养生重点也应该从 夏长 转为 秋收。

秋天为什么要 收着 养 ?在此,专家为你解读,并教你科学进补。



立秋后,养生也要 秋收

立秋之后,自然界的阳气开始收敛、沉降,身体也会本能地收敛阳气和能量。

中医常说的 秋收冬藏 中的 秋收,具体指收养气血、津液和心神。此时,要让身体顺应自然,避免大量

出汗和体力消耗。

1.收住燥。秋季燥气较盛,易伤津液,导致皮肤口鼻干燥、便秘等。

2.收住乏。由夏转秋后,机体在夏季时损耗的精力未恢复,人们容易感到四肢无力、精神不佳、倦怠、睡意

绵绵、呵欠不断,这些现象就是我们常说的 秋乏。

3.收住悲。自古逢秋悲寂寥,在秋天,人们更容易悲伤、忧郁,这是人体顺应自然而产生的情绪,这些低落的情绪也会影响脏腑的运行。

做好5件事,收住气血

为了顺应节气,起居饮食、精神情志、运动锻炼都要以 养收 为原则。

饮食柔润

湖南中医药大学第一附属医院脑病一科主治医师刘侃建议,饮食应以滋阴润肺为宜,可适当食用芝麻、梨、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、冰糖等柔润食物。

入秋后,气候逐渐干燥,吃得太过辛辣可能伤肺气;可适当少吃辣椒、生姜等辛辣食物。

延长睡觉时间

早起可使肺气得以舒展,适当补

充阳气;早睡可以顺应阳气收敛,缓冲秋季夜晚肃杀之气对身体的影响。在早睡早起的基础上,可以适当拉长睡觉时间。

多穿色彩明亮的衣服

研究表明,暖色调能让人感受到幸福、快乐、热情等积极向上的情绪。

河南省中医院治未病科主任医师吕沛宛表示,如果秋天觉得难过悲伤,不妨多穿颜色亮丽的衣服。

多出去玩

注意宣泄悲伤、抑郁的情绪,尽

进补前,先看体质

立秋后,很多人都想先 贴秋膘,俗语虽然流传已久,但事实上,秋季进补得看体质,不是所有人都需要补。

现代人随着生活水平提高,日常生活中摄入的脂肪、蛋白含量并不低,没必要刻意 贴秋膘。

体弱的人可适当吃一些健脾益气、滋阴润燥的食材,但本身健康的人就不必再补了。

对于高脂血症、高血压等心脑血管疾病人群来说,还要警惕秋季长秋膘,避免加重身体负担。

上海中医药大学附属龙华医院老年医学科副主任医师王臻楠表示,此时养生,滋阴润燥比贴膘更重要。可以适当多吃滋阴食物,如莲藕、山药、银耳、秋梨、百合、香蕉和蜂蜜等,防止秋燥伤人。

早上不妨喝一些芝麻、杏仁、糙

量保持乐观豁达。

秋天要多出门登高望远,多进行户外活动,舒展情志。选择自己喜欢的方式舒缓情绪,比如听音乐、画画、书法等。

运动要舒缓

秋高气爽,是锻炼的好季节。大家可以根据秋天 养收 原则,选择轻松平缓、活动量不大的项目。

尤其是老年人、小儿和体质虚弱者,以防出汗过多,干扰阳气内藏。秋季气候变化快,大家进行户外运动时应根据气温,及时增减衣物。

米等熬制的杂粮养生粥,既可补充水分,养护肠胃,也有润肠通便的作用。工作时喝一些枸杞蜂蜜茶、桂花绿茶等,可以提升精力。

秋季适合食用坚果来增强饱腹感,但由于坚果热量较高,需控制好量,以免适得其反。

(来源:生命时报 微信公众号《立秋后身体 收着 养,医生强调3个细节》)

消防知识微课堂

家庭篇



“三清三关”

清厨房

厨房是家庭用火最多的地方,清理厨房的重点是让油、纸、布等可燃物远离炉灶等火源,同时要定期对燃气灶具进行油渍清理。

清阳台

要及时清理阳台上的杂物,特别是纸箱、纸屑、塑料等易燃物,长时间外出,要关闭门窗,以免火星飞入家中引起火灾。

清过道

切勿在走道、楼梯拐角等处堆放杂物,电动车不应在楼梯间、疏散通道、安全出口处充电,应保持消防通道、安全出口、疏散通道畅通。

关火源

厨房用火不离人,离开时必须关火,在使用各类火源时要与家具、衣物等保持安全距离,出门前务必检查各类明火保持熄灭状态。

关电源

各种各样的家用电器给居民带来便利的同时也存在着一定的隐患,居民一定要注意使用时间和使用方法,不用时立刻拔掉电源。

关气源

用气后及时将气源关闭,不得擅自改变燃气管路,定期检查燃气软管是否存在老化、脱落、漏气等家庭火灾隐患。

居家防火“六不要”

不要长时间使用大功率电器

长时间使用后应关闭一段时间,以防配件高温或电路老化引发火灾。

不要让家用电器带“病”工作

家用电器出现故障,一定要及时维修,千万不要让电器带“病”工作。

不要随意吸烟

烟头温度很高,在家里躺在床上吸烟,很容易引发火灾事故。

不要轻视儿童监护工作

一些家长往往对孩子防火教育不够重视、缺少告诫,儿童玩火更容易引发火灾事故。

不要在单元楼道内摆放杂物

一旦发生火灾,消防通道阻塞,影响人员疏散,会造成不必要的伤亡。

不要密封窗户

密封窗户后室内外空气不流通,一旦出现燃气泄漏,往往会造成严重后果。

企业篇

“四懂四会”

懂得岗位火灾的危险性

懂得预防火灾的措施

懂得扑救火灾的方法

懂得逃生的方法

会报警

会使用消防器材

会扑救初起火灾

会组织疏散逃生

(来源:学习强国 网站《消防知识微课堂》作者 杨小丰 刘洋)

植物晚上会 睡觉 吗

夜晚,含羞草的叶片会自然下垂闭合,到白天再展开;合欢树的羽状叶入夜后会 折叠 ;一些睡莲的花朵白天开放、晚上闭合。那么,植物晚上也会 睡觉 吗?

在植物界,无论是野生种群还是人工栽培植物,这种节律性的 睡眠 行为相当普遍。植物的 睡眠 行为,实际上是由植物内部生物钟调控的生理过程。这种 睡眠 行为的背后,隐藏着植物适应环境的独特智慧。

首先,植物在白天展开叶片,可以更大限度吸收阳光,在夜晚闭合叶片则可以减弱蒸腾作用,减少水分损

失。这种策略有利于植物提高生存能力。其次,叶片的夜间闭合,有助于减少温度降低对叶片组织的损害,还能降低被草食动物取食的风险。此外,一些花朵昼开夜合,是为了白天方便动物传粉,夜晚减少低温和水分蒸发对雌蕊、雄蕊等的损害。

植物的生物钟,是植物内在的一种时间调控系统,生物钟的运行包括感知环境信号、生物钟校准和做出相应生理反应三个基本步骤。

植物通过光敏、色素等一系列传感器,感知光照、温度变化等信号,随后进行细胞内生物钟校准。植物细

胞内有一个核心振荡器,是由一系列相互调控的基因和蛋白质共同构成的复杂网络。核心振荡器能对植物的生理活动进行调节,例如,通过控制叶片气孔开闭,优化光合作用和水分利用等。精细的调控机制不仅能帮助植物适应昼夜节律,还使其能灵活应对环境变化,增强生存竞争力。

植物的昼夜节律现象,揭示了生物钟在植物生理活动中的重要作用,背后蕴藏着的自然规律和生命智慧,令人惊叹。

(来源:人民日报 微信公众号作者 李青为)