

# 霜降时节,如何科学养生?

霜降是秋季的最后一个节气,此时的气候特点是寒与燥。一方面,昼夜温差加大,易引发感冒、关节疼痛等问题;另一方面,秋燥愈发明显,可能导致口鼻干燥、咽干咳嗽、皮肤干燥、大便干结等。山西省中医院老年病科副主任医师武飒介绍,从中医脏腑理论看,霜降时节肺与脾胃是养护重点,养生关键在于御寒润燥、保养脾胃、宁心安神。

霜降时节养生应因人制宜。中老年与体弱人群,重在补益肝肾、强筋健骨。武飒建议,此类人群霜降后更应注意防寒,特别注意头部、颈部和足部的保暖。寒从脚起,睡前可用温水泡脚,按摩涌泉穴,

以温通经络。饮食宜平补,而非大补,可适当食用温热、软烂的食物,如用羊肉、牛肉、鸡肉炖汤,煲汤时可加入党参、黄芪、枸杞、山药等,以健脾益气、滋补肝肾。

青壮年与上班族重在劳逸结合、护养脾胃。此类人群虽气血旺盛,但常因工作压力大、饮食不规律导致脾胃虚弱、睡眠不足。霜降时节,他们最易出现外寒内火的情况,如手脚冰凉却面部生痘、口腔溃疡。饮食方面,切忌因天冷而频繁食用辛辣燥热的火锅、烧烤,以免加重内火,应多吃健脾养胃的食材,如小米、南瓜、红薯、白扁豆等。

妇女与儿童养生重在滋阴润

燥。妇女以血为本,秋燥易耗伤阴血,导致皮肤、毛发干燥,儿童则是感冒咳嗽的高发人群。武飒建议,饮食方面,妇女应多食银耳红枣羹、蜂蜜炖雪梨等滋阴润颜之品。儿童饮食要清淡易消化,多吃蒸煮类食物,少吃生冷甜腻之物。起居方面,宜坚持背暖、肚暖、足暖的原则,根据温度及时增减衣物。

霜降时节如何科学地“贴秋膘”?山西医科大学第一医院内分泌科主任王彦教授建议,要避免过量进补,也要避免油炸食品、甜点等高脂高糖食物。

饮食要注意营养均衡。增加鱼肉、虾、去皮禽肉、豆制品和奶制品

摄入比例,这些食物能提供优质蛋白,且饱和脂肪含量低,有利于心脑血管健康;补充膳食纤维,如根茎类蔬菜、各类坚果等,能增加饱腹感、清洁肠道,还能控制血糖和血脂;补充维生素与矿物质,食用苹果、梨、葡萄等富含抗氧化剂和微量元素的应季食材,能增强机体抵抗力,但注意吃水果要适量,优先选择含糖量低的品种。天凉后,一些人饮水会减少,需注意保证每日1.5至2升的饮水量,以白开水或淡茶为主,促进新陈代谢。

除了讲究吃,还要尽量保持心态平和,保证充足、高质量的睡眠,健康地迎接冬天的到来。(据《人民日报》)

## 每天少坐半小时有助于提升代谢健康

每天仅减少30分钟的坐姿时间,就能改善身体利用脂肪和碳水化合物产生能量的能力,有助于提升代谢健康并降低慢性疾病风险。

芬兰图尔库大学日前发布新闻公报说,长期久坐并伴随不健康饮食容易导致能量摄入超过消耗,从而增加心血管疾病和2型糖尿病

的发病风险。生活方式还会影响人体在不同状态下切换脂肪和碳水化合物作为能量来源的能力,这种能力被称为“代谢灵活性”。

“健康的身体在静息时主要燃烧脂肪,而在餐后或剧烈运动时会转向以碳水化合物为能量来源。”图尔库大学博士后研究员塔鲁·加

思韦特解释说,“如果代谢灵活性受损,血糖和血脂水平可能升高,多余的脂肪和糖分会被储存起来,而不是用于能量生产。”

研究表明,成功将久坐时间减少至少半小时的参与者,在轻度运动中表现出更好的代谢灵活性和脂肪燃烧能力。站立时间增加越

多,代谢灵活性改善越显著。

加思韦特表示,这一结果说明,哪怕是轻微的日常活动增加,例如站着接电话或短时间散步,也能促进能量代谢,对体力活动不足、超重或患病风险较高的人群尤其有益。

(据新华社报道)

# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款项时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

**广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651**

**地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心**

**遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让**

**乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交**

### 遗失声明

内蒙古大学,税号121500004600290XK,遗失未使用票据73张;非税收入一般缴款书(两联)票据24张,票号1125344814,1115078970,1115079324,1125345235,1125349463,1125350042,1127720756,112773179,1127743763,1144645401,1144647490,114465093X,1144654025,1158995816,1158997002,1158997010,1176720648,1176720656,1176720664,1176720672,1176720680,1176720699,117674739X,1298182526;

电子缴款收据48张,票号:5016762361,5016762820,

5016762855,5016762863,501676288X,5016762644,5016762652,

502119029-5012119395,5016762564,,5016761035,5016761545;

资金往来结算票据1张,票号为00253398。声明作废。

以上票据一旦流入社会,产生不良后果,由内蒙古大学自行负责。

内蒙古大学,税号12150000460029