

立秋并非入秋 暑热仍未退散

盲目“贴秋膘”不可取

立秋后,伴随着几场降雨,高温天气暂缓,但闷蒸模式仍未退场。专家提醒市民,虽已立秋,但“立秋”不等于“入秋”,眼下仍处未伏阶段,暑热可能还会持续,但此后昼夜温差将逐步加大,市民衣食住行方面要逐步进行调整。

调整作息应对“秋乏”

立秋过后,早晚逐渐凉爽,白昼变短,常有“秋乏”的说法,此时应当注意调整作息,保证充足睡眠,宜“早睡早起”。立秋后,并不意味着真正入秋,“秋老虎”可能还会发威,但昼夜温差会逐渐加大,市民需注意防止夜间着凉,夜间少用空调,可趁早晚清凉时分勤开窗通风,流通空气,保持室内空气新鲜。出汗后应用干毛巾擦干,或及时洗澡换衣,以防感冒。

乱“贴秋膘”不可取

饮食方面,民间素有“贴秋膘”的说法。但是现代社会的饮食结构不同于古人,夏季饮食可以保障我们摄入足够的脂肪、蛋白质和营养,无需“贴秋膘”,乱“贴”会适得其反。随着天气慢慢凉爽,市民的胃口也逐渐打开,开始本能地为迎接冬季作储备,但此时不宜过多食用肥腻食物。盛夏的余热未消,湿气未散,若过食肉类加重胃肠负担,则易出现反酸、腹泻等胃肠道症状。秋季各种水果上市,瓜果虽好,但应谨记



(图片来源于网络)

在享受美味的同时应有所选择和节制,以防损伤脾胃阳气。慢慢进入秋季后,燥气当令,容易耗伤津液,出现皮肤皴裂、口鼻干燥、口渴咽干等症状,人也更易发生感冒,因此要注意滋阴防燥。饮食当坚持“少辛多酸”的原则,以清润、收敛为主,尽量少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食物,多吃一些甘味、酸味的滋阴润肺食物,如蜂蜜、银耳、雪梨、百合、荸荠、甘蔗、莲藕等。

运动量应循序渐进

运动方面,天气逐渐凉爽后,人们的室外活动会逐渐增多。从夏入秋,人体的精气都处于收敛内养阶段,身体内的湿热没有完全消退,运动也应顺应这一原则,运动量应由小到大,循序渐进。锻炼时以身体有些发热、微微出汗,锻炼后感到轻

松舒适为标准。尤其是中老年人更要注意。相同的环境,相同的运动强度,中老年人的承受能力要低于年轻人,宜选择太极拳、八段锦等比较轻缓的运动,在一早一晚进行锻炼。运动前要有5至10分钟的热身运动,运动后也要有数分钟的缓和运动。

排解不良“悲秋”情绪

过一阶段天气将转凉,落叶满阶等自然界天气变化,也容易让人有“悲秋”情绪,容易出现焦虑、失落等心理问题。因此,要收敛神气,舒畅情志,培养乐观精神。尤其是老年人更应心情平静,要避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激,防止情绪大起大落。可积极参加一些力所能及的社会活动和体育锻炼,以排解不良情绪。

(庄媛)

儿童睡眠不足
易伤脑“闹情绪”

你家娃儿还在熬夜学习卷分数吗?近日发表的一项研究提醒,儿童缺乏睡眠会持续损害大脑健康及认知能力的发展。研究显示,睡眠时间不足9小时的学龄儿童,与每晚睡够9至12小时者相比,在负责大脑记忆、注意力、情绪调控、决策与解决问题等区域的灰质体积要小。而且这些差异在随访两年后仍然存在,也就是说睡眠不足会造成远期危害。

此外,值得注意的是,这些差异不仅拉开智力水平,而且还与更多的心理健康问题相关,比如抑郁、焦虑、冲动等。

研究还发现,睡眠充足的儿童在之后随访的两年期间需要的睡眠时间逐渐减少,而这在进入青少年时期也是正常的,但睡眠不足的儿童其睡眠模式没有改变多少。

上述结果,都是在研究者考虑了社会经济地位、性别、青春期状况和其他可能影响儿童睡眠时间和影响大脑和认知的因素后的结果。

目前,专家建议6至12岁儿童睡眠要规律,且每晚睡够9至12个小时,以促进最佳健康水平。

专家鼓励父母培养孩子良好的睡眠习惯,并指出,保证儿童睡眠充足是家庭重要责任。同时建议限制屏幕时间,白日多参加体育活动,睡前一小时尽量避免不必要的各种屏幕接触。

这项研究共纳入青少年大脑认知研究中8300余位9至10岁儿童,并对其参与研究和随访两年时的核磁共振成像、医疗记录及参与者与其父母完成的调查等资料进行了分析。

(杨进刚)

使用公筷 / 文明用餐 / 健康生活

公

一用一双公筷
得一份安心

益

筷

行动

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

中央文明办 人民日报社全国平媒公益广告制作中心

用一双公筷
得一份安心

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

使用公筷,文明用餐,提高公共
卫生水平,让平安健康常相伴。

中央文明办 人民日报社全国平媒公益广告制作中心