

别再盲目“贴秋膘”啦！ 立秋后适合这样养生

立秋过后，暑气虽未消，但阳气渐收，万物内敛。此时养生的关键在于，调养脾胃、滋阴润燥……时令变化，如何健康养生呢？

立秋后养生有“四宜”

宜增酸

立秋后饮食应以“增酸”为原则，以收敛肺气。《黄帝内经》言：“肺主秋……肺欲收，急食酸以收之。”酸性食物能收敛肺气，乌梅、山楂、橄榄、葡萄、苹果、柚子、石榴等为酸性食物，能收敛肺气、保养肝脏，可适当多吃。

秋季燥气正旺，容易损伤肺脏的阴气和津液，立秋时应通过饮食来滋润润肺，生津润燥。可适当食用黑芝麻、枸杞子、百合、糯米、大米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳制品等柔润的食物，以益液生津，以升阴气，以养华盖之肺。

宜早睡早起

《黄帝内经》中说，秋季应该“早卧早起，与鸡俱兴”。进入立秋后，夜渐长昼日短，应增加晚上的睡眠时间。早睡可以养阴敛阳，早起可调畅肺气，符合秋季滋阴养肺的养生之道。宜酌加衣物预防感冒

秋季养生宜预防感冒——秋季早晚的温差较大，一些抵抗力或适应性较差的人，很容易患感冒。预防感冒宜酌

加衣服，由于早晚温差较大，天凉时宜酌加衣服，睡觉时应盖好被子。在气候突然变化时，避免出现在人多的公共场所，以防感染。预防感冒还应多吃杨桃、柠檬、葡萄、柚子、梨等含维生素 C 多的水果。如果感觉身体不适，应及时就医，以免病情恶化。宜适度运动

秋季人体处于内养收敛阶段，故运动量不宜过大，以微汗为宜。过度运动会汗出过多，导致人体津液的丢失，所以要尽量避免。运动方式推荐太极拳、八段锦等传统健身运动，动作舒缓，柔中有刚。秋季早晚稍凉，不宜过早晨练，最好在下午或傍晚锻炼。

立秋后养生有“三避”

避免吃辛辣食物

秋天阳气渐收，阴气渐长，气候温燥。中医认为，秋对应肺，肺喜润，不喜燥。所以当秋燥侵犯我们肺部的时候，人体容易出现干咳少痰、口干咽干等呼吸道症状，以及容易出现皮肤干燥、毛发干枯、肤色比较暗沉等问题。

如果此时再吃一些辛辣食物，则对养肺不利，比如辣椒、烧烤等。

避免吹凉风

虽然此时已经进入了秋天，但还没有出伏，暑热没有完全消散，有时气温还是比较高，也就是我们常说的“秋老

虎”还在，此时不能过度贪凉，应避免直吹空调、电风扇。

对于比较敏感的面部、脖子等处，不妨用丝巾遮挡一下，避免冷风直吹。

避免盲目“贴秋膘”

“贴秋膘”是通过增强营养，把春夏生长阶段消耗的体能进行补充，并且为严冬积蓄能量的一种体现。

但“贴秋膘”不光是要吃肉，还要饮食要均衡、营养结构要合理。除了肉类，还包含果蔬、蛋类、奶类、谷类、豆类等。在肉类里面，除了瘦肉，一些牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾肉，这些都可以少量食用。

一些素食也能起到贴秋膘的作用，比如豆类和菌类。豆制品中不仅含有优质蛋白并且含有豆固醇，可以起到降低血脂的作用。此外，奶制品以及蛋类食品，蛋白质含量也比较高，都可以作为中老年人贴秋膘进补的选择。

●不宜“贴秋膘”人群：

①平时摄入高脂肪、高蛋白食物较多的人群不宜贴秋膘；②本身肥胖、营养过剩，患有高血糖、高血脂、高血压的人不宜贴秋膘；

●适宜“贴秋膘”人群：

①形体偏瘦，平时食欲不佳的人适宜贴秋膘。②由于慢性疾病，出现营养不良者可以贴秋膘。

（上海长宁）

这四种藏在家里的致癌物，很多人天天接触却不知道！

日常生活中，潜藏着一些被我们忽视的致癌元凶。了解这些物质并采取相应措施减少接触，对于我们和家人的健康至关重要。

1、土榨花生油

很多人认为土榨花生油更香，但要特别提醒：土榨花生油一直都是强致癌物黄曲霉毒素超标的重灾区，因为这些油没有经过精炼处理，很容易让黄曲霉毒素“安家落户”。除了土榨花生油，黄曲霉毒素也可能存在于发霉的花生、玉米等粮油产品中。因此，储存粮食时建议保持干燥、通风，出现霉变的食品应果断丢弃。那么，如果家中的筷子或砧板不慎接触了含有黄曲霉的粮油产品，需要整套丢掉吗？黄曲霉需要特定的环境和营养物质才能生长，要产生黄曲霉毒素也需要一定的条件，而筷子、砧板等不存在丰富的营养，较难产生黄曲霉毒素。建议洗完筷子后，烘干或晾晒后再放置于筷桶；砧板用完后记得擦干，竖放或悬挂。此外，还要经常定期消毒。

2、槟榔

很多人都有嚼槟榔的习惯。然而，槟榔是世界卫生组织下属的国际癌症研究中心定义的 1 类致癌物（1 类致癌物是指有明确致癌作用的物质）。槟榔会导致口腔癌，嚼槟榔还有很强的成瘾性，一旦开始嚼就很难戒掉。口腔癌是最常见的头颈部恶性肿瘤，全球每年新发病例约 30 万例，其中近半数患者死亡。我国每年新增口腔癌患者约 5.8 万例，男性患者占 70% 以上。专家介绍，与其他癌症相比，口腔癌比较容易发现。早期口腔癌的患者治愈率较高，在我国可以高达 90%。一旦到了中晚期，五年生存率在 55%—65%。希望大家能够珍惜生命，远离槟榔。

3、油烟

烹饪时产生的油烟是室内空气污染的主要来源之一，会对人体健康构成严重威胁。有数据显示，肺癌已超过乳腺癌成为女性最常见癌症。但是，女性通常吸烟率很低，为什么肺癌发病率却很高？其中一个原因就是高温油烟。油烟中的有害物质，如苯并芘、丙烯醛等，存在诱发肺癌的风险。研究表明，在不吸烟的女性群体中，长期接触炒菜油烟的人肺癌的发生风险会提高 3.79 倍。每次做饭应提前打开抽油烟机，烹饪结束后不要立刻关闭，应持续开启几分钟，以清除残留油烟。平时做菜也尽量减少爆炒、煎、炸等容易产生油烟的烹饪方式，多采用蒸、煮、烤、凉拌。如果抽油烟效果不好，可以用微波炉、烤箱等工具替代明火烹饪。

4、鱼生、醉虾等

去南方沿海地区旅游的朋友，很可能都吃过鱼生、鱼生粥等淡水鱼虾食品。需要注意的是，淡水鱼中有一种非常常见的寄生虫——华支睾吸虫，也叫肝吸虫，是我国感染率最高的寄生虫之一，是 1 类致癌物。生吃淡水水产是造成肝吸虫感染最重要的因素。目前已知有近 70 种淡水水产都可以感染肝吸虫。因此，大家尽量不要生吃淡水鱼虾。自己在家做淡水鱼虾时，也要注意将案板、刀具以及容器等生熟分开，防止交叉污染。

（央视新闻）

3 次力量训练（深蹲、举哑铃等）。

■必要时就医

如已经出现糖尿病前期症状等，需在医生指导下用药，配合生活方式干预效果更好。

（人民日报）

一个让你怎么都瘦不下来的原因 很多人都不知道

胰岛素能够调度血糖到脂肪细胞、肝脏细胞和肌肉组织中去提供能量，这样多余的血糖消耗掉了，血糖就能维持在稳定健康的水平。

但是如果长期让胰岛素处于超负荷工作状态，它的工作效率会降低，就出现了胰岛素抵抗。胰岛素抵抗就是胰岛素敏感性降低和（或）胰岛素反应性下降的状态。

临床上有很多种评估胰岛素抵抗的方法，比如测量空腹胰岛素水平、高胰岛素正葡萄糖钳测定等，还可以使用简易人体测量学指标。

体质指数（BMI）是目前广泛采用的一种判断人体胖瘦程度的指标。如果 BMI ≥ 24 就属于超重，BMI ≥ 28 就属于肥胖了，BMI = 体重（kg）/ 身高（m）的平方。并且，成年男性腰围 ≥ 90cm，女性 ≥ 85cm 就属于腹型肥胖。

如果你的体重超重，或者腰围超了，或者体检发现血糖超了，就要警惕胰岛素抵抗。

胰岛素抵抗是怎么来的？

遗传基因是首要影响因素。有些人因为基因差异，天生分泌胰岛素能力、胰岛素调节的能力都会弱一些，更容易出现胰岛素抵抗，比如有糖尿病家族史的人群。

其次，年龄也有很大影响。随着年龄的增加，更容易出现胰岛素抵抗。虽然儿童和青少年也可能出现胰岛素抵抗和糖尿病前期，但随着年龄的增长风险会增加。

除遗传、年龄因素外，环境和生活习惯也会影响胰岛素抵抗，主要有这几个方面：

■超重和肥胖

超重和肥胖，尤其是中心型肥胖

（内脏脂肪多）会产生某些激素和细胞因子，使人体组织细胞对胰岛素的敏感性下降。而胰岛素抵抗反过来也会加重肥胖，使减肥更困难。研究发现，约 80% 的胰岛素抵抗患者伴有超重或肥胖，尤其是中心性肥胖（肚子大、腰围粗）。

■久坐，缺乏体力活动

肌肉是消耗血糖的主力军，但久坐和缺乏体力活动，会让肌肉细胞对葡萄糖的利用率下降，慢慢地身体组织对胰岛素的敏感性就会下降，出现胰岛素抵抗。此外，长期久坐或不运动还会使体重增加，这也使胰岛素抵抗进一步加重。

■不健康的饮食

高能量饮食（精制碳水、糖果、甜点、炸鸡、薯条等）会快速升高血糖，迫使胰腺频繁分泌胰岛素，随着时间的推移，也会导致胰岛素抵抗。另外，抽烟喝酒也会增加胰岛素抵抗风险。

■药物因素

某些药物可能会导致胰岛素抵抗，包括类固醇、某些降压药、部分他汀类药物、某些 HIV 治疗药物和一些精神科药物等。

此外，饥饿、妊娠、应激等生理性因素也会导致胰岛素抵抗。

胰岛素抵抗有哪些危害？

胰岛素抵抗对身体健康的影响也有多方面，主要有：

■糖尿病

如果出现胰岛素抵抗，身体就会给胰腺细胞发送信号，促使其不断分泌胰岛素，极大地增加胰腺的负担，最终导致糖尿病的发生。

■肥胖

肥胖与胰岛素抵抗总是相伴相生，形成恶性循环。高胰岛素水平会促进脂

肪合成（尤其是腹部脂肪），同时抑制脂肪分解，而脂肪堆积越多，细胞对胰岛素越不敏感。

■心脑血管疾病

胰岛素抵抗可以影响交感神经活动，促使心率加快，增强小动脉对升压物质的敏感性，久而久之就会形成高血压。胰岛素抵抗还会加快动脉粥样硬化斑块的发生和发展，增加心脑血管疾病的发生风险。

■脂肪肝

胰岛素抵抗引起人体内脂质代谢紊乱，增加超重肥胖风险，多余的脂肪也会在肝脏中大量积聚，从而形成脂肪肝。

如何改善胰岛素抵抗？

■养成健康饮食习惯

减少精制碳水摄入。如白米饭、白面等，这类食物升血糖速度快，饱腹感也差，对血糖稳定非常不利。建议平时多吃粗粮全谷物，比如在白米中加入燕麦、糙米等。减少脂肪摄入。高脂肪摄入会增加能量摄入，增加超重肥胖风险。建议首先要减少烹调油使用，目前中国居民烹调油摄入量是 43.2 克 / 天，超出健康范围的三分之一。同时少吃油炸食品，少用油炸油煎等烹调方式做菜。增加优质蛋白摄入。如鸡蛋、鱼肉、豆制品，蛋白质能延缓胃排空，有益于维持血糖正常水平。对于老年人来说，充足的优质蛋白质摄入还能增加肌肉量，避免肌少症。戒烟限酒。抽烟、饮酒都会增加胰岛素抵抗风险。

■适度运动

运动可增加体内肌肉量，肌肉量增加能直接提升血糖利用率。运动还有助于维持健康体重，避免超重和肥胖。建议每周累积至少 150 分钟中等强度有氧运动（如快走、游泳、骑自行车等），搭配 2 至