

立秋遇中伏！要做好“三防一养”！

今年8月7日，迎来了二十四节气中的——立秋。在此季节交替之际，自然界中的阴阳盛衰发生显著变化，人体易因此受到影响，增加患病风险。因此，我们一定要重视立秋后的养生，保持身体健康。

立秋遇中伏！ 一个变化要留意

“立秋”字面上送来的一丝丝凉意，不过，今年的立秋刚好在中伏和末伏内，不少地方应该还会多少还会热上一段时间。此外，出伏后，还可能有“秋老虎”发威，短期回热到35℃以上。

明明还有一段时间依旧炎热，为什么古人要把这个时节定为立秋呢？

“立秋时节，对于我国大部地区来说，天气依然炎热，距离气象意义上的秋天仍有一段时间。气象意义上的秋是着眼于气温的点位，而天文意义上的立秋是着眼于气温的趋势，雨热由放到收，这便是古人所说的‘天地始肃’的含义所在。”

中国天气·二十四节气研究院

副院长宋英杰 2022 年在接受人民日报采访时说，尽管气温下降的幅度不大，但昼夜温差变大，相对湿度降低明显，降雨频率和降雨量也发生重大变化。在立秋节气之后，降雨大幅减弱，气候有明显改观。“我们的体感舒适度由此发生微妙的变化，有了一种由湿热到干爽的渐进。虽然还很热很晒，微风时常能够送来一丝清凉，正如古诗所云‘向风凉稍动，近日暑犹残’。”

立秋要注意“三防”

1、防暑：立秋时节，暑热未褪，白天仍然炎热，外出作业、游玩、行走仍有可能导致中暑。因此，立秋后仍要降温防暑，补充水分，多吃新鲜蔬菜和水果，同时要保证充足睡眠。

2、防泻：立秋刚至，暑热未退，而夏天贪“凉”造成的脾胃虚弱尚未恢复，需注意健脾和胃、勿伤脾胃，避免腹泻。

3、防燥：立秋后要注重防燥。燥为秋季主气，其性干燥，易耗津液，导致口干舌燥、鼻咽干痛、皮肤干燥瘙痒、大便干结、心烦气躁。因

此，秋季防燥应该多喝汤水、多喝粥，多吃前述养阴润燥食物。同时少吃或不吃辛辣刺激食物。

立秋之后养肺记住这几点

北京中医药大学教授李志刚曾在健康时报刊文表示，秋季养生重点就是润肺。中医认为，“春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾”。肺是人体最“娇嫩”的器官，而立秋后天气逐渐变得干燥，很容易伤肺，特别是老年人，如果因秋燥而伤肺，到冬季就容易感染许多肺部疾病。

1、少吃辛辣多润肺。李志刚教授指出，立秋之后不比夏季，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。为了益胃生津，喝些粥更好。

2、少吃瓜类多吃梨。俗话说“秋瓜坏肚”，西瓜性寒，立秋之后尽量少吃，以防损伤脾胃阳气。中日友好医院中医部主任、主任医师张洪春 2022 年在接受央广网采访时提示，立秋后，气候逐渐转为干

燥，易耗伤津液，应少吃寒性食物，如西瓜，多吃些润肺的食物，如梨、桃、甘蔗、百合等，预防口鼻干燥、干咳无痰、皮肤干裂等症状。

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、适当运动别多汗。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，比如太极拳、五禽戏、八段锦、慢跑、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。

立秋后养生

4大禁忌要知道

1、忌：进补太多。广州中医药大学三附院王校宇 2023 年在该院健康号刊文介绍，“贴秋膘”是立秋后一个经典传统，许多网友讨论着“秋天的第一杯奶茶”“秋天的第一顿烧烤”，呼朋唤友准备“贴秋膘”。

2、忌：熬夜太狠。秋天应“早睡

早起，与鸡俱兴”。早睡以顺应阳气之收敛，早起为使肺气得以舒展，且防收敛太过。一般来说，秋季以晚9-10点入睡、早晨5-6点起床为宜。除了做到早睡早起，还应争取每天午睡半小时。

3、忌：贪凉太多。立秋后，早晚温差会慢慢加大，有些人还习惯开着窗户睡觉，或者整天都开着空调，很容易因为贪凉而出现身体不适。此时节早晚偏凉，空调开放时间不宜太长。首先，温度不要调得太低，老人儿童要适时适度；其次，应尽量避免一身汗进空调屋；再有，身体不宜直接对着空调风口，尤其保护好各关节。

4、忌：宅家太久。立秋是由阳盛逐渐变阴盛的时期，秋内应于肺，肺在志为悲为忧，悲忧易伤肺，所以要心态保持平和，可以适当闭目养神，听一些舒缓的音乐，下班后逛逛公园，周末天气适宜时去郊外踏青，欣赏一下大自然美景等，通过一切手段使自己和周围人保持一份好心情。

(健康时报)

久躺和久坐，哪个更伤身体？

很多人都知道，久坐对身体不好，那躺下休息总可以了吧？但久躺和久坐，哪个更伤身体？

久躺和久坐 哪个更伤身体？

国家健康科普专家、中华医学会儿科专家委员会副秘书长唐芹 2024 年 8 月在科学辟谣公众号刊文中表示，首先，要想身体健康，离不开活动和锻炼，久坐和久躺对身体都没有好处。

接下来，再来比较一下久躺和久坐。一般认为，久坐指的是连续坐着超过 2 小时，或每天坐着的总时长超过 8 小时。而久躺则指每天躺着不动超过 8 小时。

根据人体腰椎的结构，平躺其实对腰椎压力最小，而坐着的，尤其是看手机或看屏幕、资料时，会给腰部带来很大的压力。长此以往，可能导致腰椎间盘突出，而久躺没有这样的问题。

但需要注意的是，久躺也并不健康。一方面，久躺不动热量消耗低，更容易让人发胖；另一方面，很多人躺着的时候会看手机等电子产品，姿势往往不合适，常使颈椎承受压力，影响颈部健康。由此看来，与其比较 2 种不良生活习惯谁更不健康，不如多站起来运动运动。

久躺：会引起颈椎问题。躺着对脊椎的伤害比较小，不容易造成腰椎间盘突出。不过，久躺又不垫枕头或枕头不合适，可能会对颈椎造成伤害。很多人躺久后起身会感觉脖子酸痛，怎么弄都不舒服。这些问题的根本原因就是跟颈椎关节错位息息相关。长期用错误的姿势一直躺着，非常有可能出现颈椎病。如果是因为枕头高度不对，睡姿不好的话，出现颈椎问题的可能性更大了些。改善方法：如果要长时间躺着的话，最好选择合适的枕头，枕头的高度要与颈椎的弯曲度相吻合。

久坐：引起腰突、血栓。长时间

久坐，容易引起腰椎间盘突出。“腰椎间盘突出”就是腰椎骨的连接处，类似一块软垫子，可以缓冲身体外部带来的强烈震荡、保持脊柱高度、维持脊柱活动度等。除了导致椎间盘突出之外，长时间久坐还容易导致下肢静脉血栓。坐着的时间久了，人体血液循环会受到影响，血液流动的速度变慢，越容易出现下肢的静脉血栓。当静脉血栓形成后，血栓堵塞血管引起回流血液受阻，从而使血液凝结成血栓。当血栓一路蔓延到了管径比较大的髂静脉、下腔静脉的时候，这时候由于血管较大，有部分血流会冲刷血栓造成大的血栓脱落，一旦大块血栓脱落，会引起大面积肺栓塞，致死率非常高。改善方法：如果因为工作、学习等原因，不得不久坐的话，建议在腰部垫上靠垫，同时保持良好的坐姿。有条件的话，可以坐 40 分钟后站起来活动一下。

这样运动能抵消 久躺久坐的危害

1、提醒自己见缝插针地运动。可以用手机设置个闹钟，或者使用计时器，每半小时起身走动一下。此外，坐着的时候还可以抖抖腿、踮踮脚，促进血液循环，增加身体能量消耗。站起身时，伸伸懒腰、做做拉伸，有助于缓解肩颈部、腰背部和小腿等部位的肌肉疲劳、紧张和血流不畅。

2、每天 22 分钟中高强度运动。对于身体素质尚可、平时有运动习惯的人群，可以热身试试中高强度运动。《英国运动医学杂志》发表的一项研究发现，与 8 小时相比，每天久坐超 12 小时的人，只要每天“中高强度运动”的时间≥22 分钟，就可以抵消增加的死亡风险。

中等强度运动：心率一般在 100-140 次/分，活动时能感觉到出汗，呼吸比较急促，略感吃力。例如：健

步走、慢跑、骑自行车、太极拳等。

高强度运动：此时大汗淋漓、心跳剧烈、气喘吁吁，上气不接下气的感觉。例如：快速跑、高速骑行、快速高抬腿、深蹲开合跳、快节奏的健身操、快速爬山、登楼梯等。

3、每天坚持走一走也很不错。平时时间允许的情况下，可以多进行快走、慢跑、羽毛球、游泳等运动，改善因久坐造成的健康隐患。世界卫生组织建议，成年人每周应进行 150-300 分钟中等强度的有氧运动，或 75-150 分钟较高强度的有氧运动，或两种强度有氧运动的等效组合。

2024 年发表在《英国运动医学杂志》上的一项研究发现，不论每天坐多久，每天走路超过 2200 步就可降低死亡和心血管疾病风险。平时上下班路上可以用走路、骑车代替开车、坐车，或者多走一站路等。

(健康时报)

快来全面了解这件“头等大事”

不知道你们有没有同样的烦恼：昨天洗的头，今天就油了，关于洗头这件事，我好像就不会了！看似简单的洗头，其中有很多环节需要我们去关注，包括洗头的频次、洗发用品的选择、洗发水的涂抹方式等，这些都会影响到头发的健康。

这些错误，你有没有在犯

1、频繁洗头或长时间不洗头。头发清洁的频率因人而异，以头发不油腻、不干燥为度。根据发质，油性可以每 1-2 天洗一次，中性或干性可以每 2-4 天洗一次。根据季节，夏季可以每周 3-6 次，冬季可以每周 1-3 次。

2、洗头发水温过高或过低。洗头发的水温应该接近体温 37℃ 为

宜，最好不要超过 40℃，水温过高会伤害发质或是头皮。水温过低也不可取，水温过低难以彻底清除头皮和头发上的油脂和污垢，影响清洁效果，还可能引发头痛、感冒等不适。

3、全家共用一套洗发护发用品，所用产品不适合自身发质。生活中经常是一家人共用一套洗发护发用品，然而每个人的发质和头皮状况都不尽相同，难免会出现一款产品难以满足所有人的需求。

根据头皮状况选择不同功能洗发水：干性头皮，应注重保湿，舒缓干痒，可选择含有玻尿酸、氨基酸等成分的洗发水。油性头皮，应注重头皮清洁和减少油脂分泌，建议选择含有茶树、芦荟等成分的洗发水。混合性头皮，头皮油但头发干，应注重控油和保湿，可选择具有控油成分

和保湿成分的洗发水。

根据发质选择合适的护发素：干性发质，可以选择含保湿成分的护发素，如乳木果油、橄榄油。油性发质，可选择含有控油成分的护发素，如茶树、芦荟。中性发质，可选择滋养成分的护发素，如维生素 E、维生素 B5。受损发质，可选择具有修复成分的护发素，如角鲨烷、神经酰胺。

4、洗发水直接涂抹在头发或头皮上。很多人在洗发时为了方便快捷，直接将洗发水涂抹在头皮或头发上，殊不知，洗发水如果事先没有和水充分接触，没有经过皂化就与头皮或头发接触，其中的碱性物质会给头皮和头发带来刺激，而且未经皂化的洗发水没有形成泡沫、产生乳化作用，难以有效去除油脂和污垢，从而影响清洁效果。洗头

时，建议将洗发水先挤在手心，加少量水揉搓打出丰富的泡沫后，再涂抹到头发上。

5、洗完头发后自然晾干或是直接吹干，二者仅选其一。洗完头发后是自然晾干好还是吹干好，要根据个人需求和具体情况来定。如果想要减少电热高温损伤头发，在干燥环境下，可以选择自然晾干。如果时间紧迫想要快速出门时，或在天气寒冷潮湿环境下，可以选择吹干。不论选择哪种方式，都应事先用干发巾尽量吸掉头发表面的水，吸水时请勿用力揉搓头发。

养护发，还可以这样做

养护发，除了选择合适的洗发用品定期洗发、正确洗发，正确使用吹风机外，我们还可以这样做：

1、减少烫发、染发频次。烫发、染发等对头发有明显的损伤，建议一年内烫发、染发不超过两次，且每次间隔半年以上，而发质不好的人应尽量避免烫发、染发。

2、按摩头皮。早晚按摩头皮 5-10 分钟，用手指揉一揉或拉一拉头皮，或用木梳或手指梳发，可促进头皮血液循环。

3、保持良好饮食习惯。头发健康离不开充足的蛋白质、维生素和矿物质等，建议日常生活中均衡饮食，经常摄入鸡蛋、菌菇、蔬菜、薯类、豆类和海藻等食物。

4、规律作息。避免熬夜，每晚保证 7-8 小时的充足高质量睡眠，有助于维持身体的健康状态，进而促进头发的生长和健康。

(上海疾控)