

# 市场星报

安徽人的生活指南

2020.8.8  
星期六 庚子年六月十九  
今日4版 第7411期

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 立秋勿忘防暑 胖者莫贪食



立秋之后,暑气一时间还难以完全消散,仍会比较热。安徽中医药大学第二附属医院康复一科主任孙善斌提醒,立秋勿忘防暑,“又到了贴秋膘时节,肥胖者、要控制体重的人应注意节制饮食。”

□ 田浩文 王津淼 记者 马冰璐

### 立秋后仍要防暑

立秋不是真正秋天的到来,炎夏的余热未消,处暑节气也将在8月底接踵而来。特别是在立秋前后,很多地区仍处于炎热之中。气象资料表明,这种炎热的气候,往往要延续到九月的中下旬,天气才真正能凉爽起来。因此要当心中暑。

孙善斌表示,为了预防中暑,立秋后应开始“早卧早起,与鸡俱兴”,这是因为早睡有利于保护人体的阳气。秋天也是锻炼的好季节,要加强室外活动,如早上及晚上跑步、打球等,做到劳逸结合。同时也要保持充足的睡眠,注意补充水分,多吃新鲜水果蔬菜,更不要长时间待在空调房,以免室内外温差过大引起“热伤风”。

### 少吃辛辣多吃酸

“肺主秋,肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泄之。”可见酸味收敛肺气,辛味发散泻肺,秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味之品以及辛辣、油炸、酒和干燥的膨化食品等辛味之物,适当多食酸味果蔬以助养肺。

《金匱要略》有“秋不食肺”之说。秋季燥气当令,易伤津液,所以饮食应以滋阴润肺为宜,如番茄、柠檬、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃等酸味水果,能止泻祛湿,且可以生津解渴,健胃消食,增进食欲。限制粗糙纤维的食物与刺激性强的食物的摄入,以保护肠黏膜和肠道功能;患有脾胃虚弱、消化不良的人,可以服用具有健脾补胃功效的莲子、山药、扁豆等食物。

### 胖者莫贪食

孙善斌提醒,立秋之后,人的脾胃功能逐渐恢复,比起夏季来食欲明显好转,所以立秋后也是贴秋膘的好时候。但这也是体重增加最快的时候,所以肥胖者、要控制体重的人这时要注意节制饮食、适量运动,以免体重增长过快。



## 祖孙间为何无话可说?

专家建议:处理代沟“求同存异”

▾ 02版

## 空调病预防大于治疗!

老人、儿童和妇女是易感人群

▾ 03版

## 轻断食对脂肪肝有益!

少吃多动可以逆转早期脂肪肝

▾ 04版