

# 市场星报

安徽人的生活指南

2020.8.29  
星期六 庚子年七月十一  
今日4版 第7429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

## “多事之秋”将至 专家：饮食、起居、情志宜“淡”



已是处暑，人们往往对夏秋之交的冷热变化不太适应，一不小心就容易引发呼吸道、肠胃炎、感冒等疾病，故有“多事之秋”之说，安徽中医药大学第二附属医院脾胃科主任李学军提醒，在此期间，饮食养生尤为重要，“无论是饮食、起居还是情志，都讲求一个‘淡’字。”□记者 马冰璐

### 饮食“淡”：滋阴润燥、清热安神

“饮食养生讲究淡补，即饮食清淡，用‘淡’来养生。”李学军说，首先要多喝开水、淡茶、果汁饮料、豆浆、牛奶等，并要做到量少而频饮；其次要多食新鲜蔬菜和水果。秋燥最容易伤人的津液，蔬菜、水果等含有大量的水分，能补充人体的津液，不妨多吃些梨、葡萄、西瓜之类的水果，以此来滋阴润燥。

此外，李学军认为，这个节气宜多吃些含维生素丰富的清热安神类食物，比如西红柿、莲藕、茄子、马铃薯、银耳、蜂蜜、海带、芹菜、菠菜、糯米、芝麻等。“中医讲药食同源，这个时段要顺应肺脏的清肃之性，少吃辛辣煎炸等热性食物，多吃些百合、莲子、山药、蜂蜜等清补之品。”

### 起居“淡”：登高、慢跑皆益健康

秋日登高，对人体健康有益，使人的体温调节机制不断地处于紧张状态，从而提高人体对环境变化的适应能力(中医上的“秋冻”也包含了这层意思)。当然，对年老体弱者，高血压、冠心病等患者更要量力而行，以防发生不测。

对于老年人来说，慢跑能减少心肺功能衰老的现象，能降低胆固醇，减少动脉硬化，有助于延年益寿。无论是健康人还是疾病患者，一天之中，人们如果有1~2个小时到室外呼吸新鲜空气，其中抽出40分钟左右进行慢跑，不仅会少染疾病，体质也会增强，精力也会日益充沛起来。

### 情志“淡”：宜安静性情，恬然不动其心

此时“宜安静性情”，淡泊明志。《内经》：秋三月，此为容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。

李学军建议，广大市民可以登高望远，让歇息已久的精神感官，在自然环境中重新复苏；“旅游也是种调节身心的好方法，如果不能选择外出，那就让书籍带你远行，在繁忙浮躁和充满诱惑的尘世纷扰下，做到‘恬然不动其心’，保持肌体内环境的稳定，预防疾病的发生。”



学龄儿童保护视力  
每天吃12种以上食物

▷ 03版

西瓜含糖量远低于火龙果  
水果不一定越甜含糖量越高

▷ 04版