

# 秋季养生 收好四处

秋天天气转凉,自然界进入“阳消阴长”的过渡阶段。相应地,人体脏腑也随自然变化——阳气内收,此时不应让身体有太多消耗。中南大学湘雅医院中西医结合科副主任医师戴幸平说,秋季养生重在一个“收”字。

**饮食:收敛肺气。**饮食宜“收”是指少吃辛辣发散之品,如辣椒、生姜、肉桂、花椒等;同时,忌食煎炸烧烤等肥甘厚腻之品,否则易生湿热,损伤脾胃,助“燥”为虐,加重秋燥。秋宜少辛多酸,可多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物,也可多吃白色食物,如百合、莲子、荸荠、杏仁、白萝卜、莲藕、山药、梨子、银耳等甘凉濡润之品。老年人往往易气阴亏虚,应忌食大热大补之品,可适当服用六味地黄丸,亦可选择麦冬、百合、沙参等

养阴润肺之品;痰湿较重者应清淡饮食,勿食油腻;有呼吸系统慢性病、皮肤病的人,应忌食鱼虾、螃蟹等;胃部偏寒的人应忌食生冷,注意胃部保暖。

**运动:收敛强度。**秋季的早晚凉意很明显,锻炼时一般出汗较多,稍不注意就会受凉感冒。这个季节,人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,因此,运动量不宜过大,以舒缓柔和为佳,防止出汗过多,阳气耗损。运动宜“收”,最好选择轻松平缓、活动量不大的项目,比如健步走、瑜伽、打太极拳、做八段锦等。

**心情:收敛情绪。**中医认为,秋在五脏对应于肺,肺在志为悲,所以秋季要尽量“收”好心情,做到内心平静、神志安宁、情绪舒畅,切忌悲忧伤感,否则容易损伤肺气。中医有“常笑宣肺”之说,经

常笑一笑,能扩张胸廓,有助宣发肺气,调节情绪。

**作息:收敛睡眠。**从立秋开始,应该改变作息习惯,尽量早睡,尤其是高血压患者,属于中医所说的“阳有余而阴不足”,所以一定要早睡,这样可借助自然规律平衡血压。

睡眠姿势可选择侧卧为主,尽量不要张口呼吸。中医认为,一天中养肺的最佳时间是早上7-9点,早起的朋友们可以选择慢跑、打太极拳、八段锦等有氧运动,能强健肺脏功能。

(据《生命时报》)



## 早餐补能量 午饭少油盐

俗话说,“人是铁,饭是钢,一顿不吃饿得慌。”吃好一日三餐是人人关注的话题,除了保证用餐时间,每顿饭的侧重点也要有所不同。

早餐重在“能量供应”。人体经一夜睡眠,肠胃空虚,清晨有所进食,精神才能振奋,为我们一天活动所需的能量与营养打下不可替代的基础。而且,研究表明:在一日食物内容和总热量完全相同的情况下,早餐吃得越多,会增加人体能量消耗,产生更强的饱腹感,减轻对甜食的渴望,总体上更加健康。也就是说,如果有些人喜欢高热量的食物,可以选在早上吃。早餐不仅要有主食(面包、馒头、饼、米饭、粥等),还要有蛋白质类食物(蛋、奶、肉、豆制品),以及至少一种蔬菜或水果,如果再加上一小把坚果,那就更完美了。若早上没有食欲,不要强迫自己吃下大量食物,而应循序渐进。先从喝水、吃流食开始,比如喝一小碗粥,吃一小碗汤面,或喝点酸奶、豆浆等,慢慢培养早晨胃肠对食物的兴趣。只要坚持一段时间,胃肠知道这时候会有食物进来,就能逐渐养成定时分泌消化液的习惯。等食欲逐渐旺盛了,就可以增加食量直到正常状态。

午餐重在“少油少盐”。好的午餐让人们下午精力充沛,质量较差的午餐不仅使工作或学习效率大打折扣,还可能带来一定的健

康风险。很多快餐、外卖为了追求口感,做菜时往往加入不少油、盐和味精,长期食用会增加高血压、高血脂等慢病风险。因此,午餐要注意少油少盐,可从以下几个方面入手:一是少点需要过油的菜,比如红烧茄子、干煸豆角等,菜肴以蒸煮、白灼、清炒为宜;二是少选糖醋里脊、糖醋排骨等糖醋类的菜肴,其盐含量往往较高;三是主食尽量选择做法简单、口味清淡的米饭、馒头,若能加红薯、玉米等杂粮更理想;四是自备一些能生吃的果蔬,如橘子、香蕉、圣女果、苹果、鲜枣、小黄瓜等。

晚餐重在“查漏补缺”。总量控制得当的情况下,品种丰富更能保证晚餐的营养均衡。但是,具体怎么分配,各吃多少,还要参考白天的食物摄入量。《中国居民膳食指南(2016)》建议,每天应吃够12种食物,其中谷类、薯类、杂豆类吃够3种,蔬菜水果类吃够4种,畜、禽、鱼、蛋类吃够3种,奶、大豆、坚果类吃够2种。晚餐时,不妨对照自查一下,哪几类没有吃够,重点补充。比如白天绿叶菜比较少,晚餐就可以增加绿叶菜的比例;白天没吃肉类,晚上可以吃一些瘦肉或禽肉,以及鱼虾等脂肪含量低的肉;白天没吃粗粮,晚上可用薯类或者粗粮粥替代主食;白天没吃豆制品,晚上可以吃些豆腐、豆腐干等。对于想减重的人群,不妨考虑水果+无糖酸奶、粗粮豆粥+蔬菜以及薯类+豆制品+蔬菜这几种组合搭配。最后,需要提醒的是,晚餐后至入睡,不要再吃含热量较多的食物,否则影响肠胃消化,还会干扰睡眠,特别是甜饮料、坚果、饼干、薯片等,更要拒绝。如果非要加餐,可以选择吃些水果,如香蕉、苹果、桃子和梨。

(综合)

## 找回童趣 乐观长寿

古人常说:“业精于勤荒于嬉!”随着社会的发展,这一传统观点受到了挑战。有研究发现,玩乐所展现出来的自主性、想象力、乐在其中的态度以及正向情绪刺激,会使日常生活更快乐、事业更成功。研究者称,有童心的人很容易应付无聊,总会设法将日常情况变成有趣的体验。一项关于成年人童趣的干预研究表明,即使通过短期(一周)的自我训练来培养童趣,也能对生活幸福感产生积极影响,减轻抑郁症状。

### 童趣有四个维度

在人们印象中,随着年龄增长,认知丰富,必然会告别小时候的幼稚和玩心,变得成熟稳重。但研究人员发现,童趣可以创造和改变,而且对人的生活发挥着积极作用。例如,对职场特殊的干预,就可能使员工在工作中变得更有乐趣、更具创新性。中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任李娟表示,这项研究给我们最大的启发是,简单的训练就可以培养童趣,提升幸福感。有些人即便是因为过去的经历、职业,导致生活一板一眼,还是能够改变。只要经常去想去做,不管年龄有多大,我们都能逐渐成为一个非常有趣的人,生活也会变得越来越有趣。

“小时不识月,呼作白玉盘。”这是唐代诗人李白心中的童趣,对未知世界充满好奇,拥有无限想象力。“蓬头稚子学垂纶,侧坐莓苔草映身。”这是唐代诗人胡令能眼中的童趣,专心学钓鱼,不拘形迹,不修边幅。“最喜小儿无赖,溪头卧剥莲蓬。”这是宋代诗人辛弃疾笔下的童趣,天真嬉耍,自得其乐……“成年以后,人们的童趣往往会被忽视或扼杀,觉得做一些有童趣的活动会显得有点傻,这缘于人们不理解童趣的意义。”李娟说,童趣强调的是一种人格特质,是个人在行为中所展现出的想象力、情绪表达力、幽默感、好奇心、开放性,以及寻求新奇刺激的主动性和沟通能力,在任何年龄段它都是可以具备的。

有学者将童趣分为4个维度:1.喜欢玩,享受与他人的游

戏互动。例如,通过游戏来缓解紧张感,通过做一些意想不到的事情来改善亲密关系。2.轻松愉快,将生活视为游乐场而非战场。例如,更喜欢即兴而不是事先计划;避免严肃,更喜欢轻松的生活。3.智力,喜欢有挑战性的、复杂的任务。例如,讨厌循规蹈矩,喜欢用新颖方法完成任务。4.异想天开,即偏爱不寻常的活动、事物或人。例如,在日常生活中做出有趣的观察。

### 童趣能改善身心健康

童趣为何能起到提升生活幸福感的作?专家们表示,童趣至少会从以下三方面影响生活。活在当下,体验忘我。北京大学精神卫生学博士汪冰说,儿时的游戏培养了创造性思维、人际沟通等能力。有童趣的人,会很容易把一件无聊的事变得有趣,把一切工作变成“游戏”,会用一些创造性的方法来完成。当日常任务变成“游戏”时,人是活在这一时、这一刻的。沉浸在“游戏”中,时间过得很快,我们好像忘记了自己身在哪里,身份也变得模糊,进而产生一种忘我的体验,“人最快乐的时候往往是忘记自我的时候”。

思维更灵活,拥有新视角。把任务变成游戏,便有了更多可能性,让人产生有别于日常想问题和对待生活琐事的新思维。《假装儿童时期的游戏:成人创造力的基础》一书的作者、凯斯西储大学心理学家桑德拉·拉斯说,重现儿时的游戏,可以激发成年人的创造力。马丁·路德大学研究人员也强调,成年人可以在许多情况下积极使用童趣,如注重细节,轻松采用新观点等。

减少负面情绪,利于身心健康。汪冰表示,拥有童趣的人,乐于挑战,充满信心,会对所有事物更有掌控感,情绪上的积极正向刺激,有助缓解负面情绪,利于身心健康。

李娟表示,如今社会中,成年人往往放不下心中的顾虑,总是要刻意掩饰和改变心中的那份童趣,慢慢地会把日子过得越来越没趣。其实,有趣的生活才是第一位,不该拘泥于年龄。以

下三类成年人尤其要增加点童趣:

1. 孩子的家长。父母要陪伴孩子快乐成长,就不能总是用成年人的思维方式与孩子相处,要多一点童心,学会分享孩子的快乐,与孩子一起创造充满想象力的儿童世界。
2. 老年人。老年人常说“都这么大年纪了……”实际上,忘掉年龄才是保持年轻活力的秘方。
3. 有不良情绪的人。“态度决定行动,行动也能带来态度的变化。”汪冰表示,人之所以觉得生活一成不变,是因为每天用同样的方式来过不一样的生活。增加点童趣,尝试让生活千变万化,会有不同体验。

### 四招让生活变得有趣

拥有童趣并不困难,每个人只需要进行短期的训练,就能体验到充满童趣的生活。

增加生活的随机性。例如,通过掷骰子来决定家务分工;尝试用不同方式做同一件事,如找出上下班的“100条路径”;将日常事务换成更轻松愉悦的方式来做,比如做饭时播放一些喜欢的音乐。

捕捉身边的变化。保持好奇心,保持与外部世界的联系。例如,坚持听新闻,了解天下事;观察每天路上有什么新事物等。

列一个童趣体验日程表。成人的世界非常忙碌,很多事情不列入日程表中就可能永远不会发生,可以专门安排时间去体验童趣生活,例如为自己买小时候一直想要的玩具;回忆童年的趣事,观看动画片等。对于老年人,一些增加童趣的小游戏也值得推荐:1.套圈夺宝,把易拉罐摆成3排,在一定距离外用塑料圈套易拉罐,套中者加分;2.名字串烧,老人们围成一个圈,第一位老人说出自己的名字,第二位先说刚

才的一个名字,再加上自己的名字,第三位先说刚才两个人的名字,再加上自己的名字,由此类推,直至最后一位成员说出所有老人名字。

与有童趣的人交朋友。多和孩子一起玩耍,感受孩子的思考和娱乐方式。尤其是老年人,可以多与子女、孙辈相处,保持年轻心态。一些国家的养老方式,也值得我们借鉴。例如,已经有国家发展成熟的“老幼同养”模式,幼儿园和养老院设在一起,孩子和老人一起参加各种活动,比如唱歌、跳舞、绘画、吃饭、讲故事或到养老院参观,对老人提升生活信心有很大帮助。

汪冰表示,最重要的还是社会环境的支持。我们要改变对“童趣”的偏见,“童趣不是成年人不该做的事儿”,无论是生活,还是职场,我们应该去接纳那些充满童趣的人,他们不仅充满活力和创造力,还可以用童趣感染周围的人,增加整个社会的幸福指数。(综合)



## 午休帮大脑 打扫卫生

大多数上班族每天一进办公室就投入工作状态,忙个不停,连午休时间都被挤压,晚上还经常熬夜,不仅影响其健康水平,工作效率也大幅下降。近日,有关医学中心研究发现,再忙都应午休一会儿,帮大脑“清理废物”。

以往研究发现,脑脊液能帮助清除脑中废物,促进大脑长期健康。为探究睡眠期间脑脊液对人体的确切影响,研究人员通过小白鼠(年龄3-5个月,体重25-30克)进行对照实验,将特殊荧光剂分别注入中午和午夜被麻醉小白鼠的脑脊液中,30分钟为一个循环,随后通过头骨成像观察荧光剂的运动轨迹。结果发现,小白鼠脑脊液在中午和午夜的流入量差异约为

22%,且中午的流入量比午夜增加53%。研究团队运用两种不同麻醉剂,结果均显示,脑脊液在中午时达到峰值。为保证研究严谨性,研究团队又将小白鼠置于持续光照下10天,并进行连续活动监测。第11天,研究人员将小白鼠麻醉并注入荧光剂,观察活动小白鼠与休息小白鼠之间的差异。结果显示,与活动的小白鼠相比,休息的小白鼠脑脊液的流入量增加。研究还发现,脑脊液每日排出量受昼夜节律控制,与流入量不同的是,排出量夜间比白天快。

研究人员建议,有条件的活,中午应小憩一会儿,6分钟睡眠即可起到提高记忆力的作用,短短几分钟就足够大脑将短期记忆转变成长期记忆,进而腾出更多空间装新知识。如果能延长到10-15分钟,有助人们迅速清醒,尽快投入工作。

(据《生命时报》)

