



面对“秋老虎” 处暑养生这样做

8月23日是二十四
节气中的“处暑”。据了解，
处暑的“处”即躲藏、终止之意，
顾名思义，处暑有炎热即将过去，
暑天将近结束的意思。然而这个
节气全国天气依旧炎热，“暑处
寒来”之际，气候待变之时，有
哪些养生的要点需要注
意？
羊晚



海南特区报官微



海南特区报微博

对抗“秋老虎”，补水润肺少不了

暑气渐退，秋意渐显，正是“争秋夺暑”之时。但岭南天气还没出现真正意义上的秋凉，甚至此时晴天下午的炎热不亚于暑夏之季，这也是人们常说的“秋老虎，毒如虎”之意。广州医科大学附属中医医院治未病科副主任中医师高三德介绍，“秋老虎”的蛮横在于炎热回烧，高温之下人体仍然出汗较多，阴液容易消耗，且温燥气候易伤阴津，人们容易出现头发枯燥、皮肤紧绷、眼睛干涩、口唇及鼻咽黏膜干燥、大便干结难解等问题，此皆肺主皮毛、燥气伤肺之象。

“此时，人体应适当补充水分，以避免燥邪伤肺。”高三德说道，处暑时节，人体摄入水分以少量频次，甜咸搭配为宜，在饮用水中加入少量食盐可减少体内水分流失，而淡糖水或蜂蜜水有润肺养阴的作用，故“朝朝盐水，晚晚蜜糖”可谓秋季的饮水养生之道。

秋气应肺，肺喜润恶燥，饮食养生当注重“清”“润”二字。清凉润燥宜多吃黄瓜、西红柿、胡萝卜、莲藕、马蹄、葡萄、梨、柿子、柑橘、甘蔗等甘润多汁的瓜果，除了能补足机体缺失的水分以外，亦富含各种维生素、矿物质等营养物质。

高三德提醒，处暑时节日常饮食应戒除辛辣，食用辛辣、烧烤、煎炸等食品易上火，损伤阴液，易加重秋燥症状，应尽量避免。

秋乏怎么办？保证休息，运动消困！

秋乏是一种自然生理现象，是人体为补偿夏季超常消耗的一种保护性反应。处暑节气处在由热转凉的气候交替时期，由于夏季高温人体出汗多、睡眠少、食欲差、体力消耗大，且高温还会使神经系统兴奋性增高，新陈代谢加速，能量支出过大，这时人体便会欠下很大一笔“债”。随着秋天的到来，气候变凉，各系统也随之发生变化，从活跃状态转入生理性休整期，于是秋乏就发生了。

“应对秋乏，要保证休息，早睡多睡。”高三德介绍，处暑节气天气转凉，我们就应该改变夏季晚睡的习惯，尽量提前1小时上床休息，只有保证充足的睡眠才能够消除疲乏，恢复精力。同时，适当午睡也利于化解困顿疲劳。“应注意的是，午睡时间不宜过长，一般不宜超过1小时。”他强调，过度深睡往往不利于午后觉醒，反而影响下午的工作状态。

“此外，运动消困、伸腰醒神也是对付秋乏的妙招。”高三德说道，处暑时节南方地区湿热仍盛，中医建议早上、午后清凉之时人体应适当运动，挥汗祛湿，能够有效消除体内湿热之困，让人困乏全消。不能外出锻炼的“上班族”也可在办公室里多伸懒腰，同样有消除疲劳的效果。



低钠盐有助于降低 中风和心脏病风险

据新华社电 澳大利亚等多国研究人员参与的一项国际研究表明，低钠盐有助于食用者降低中风或心脏病风险。

澳大利亚新南威尔士大学乔治全球健康研究所等机构的研究人员分析了欧洲、亚洲、美洲开展的多项低钠盐研究得来的数据。

结果表明，长期食用低钠盐的人血压都得到了控制，收缩压总体下降了4.61毫米汞柱，舒张压总体下降了1.61毫米汞柱。低钠盐中，氯化钠的比例每

降低10%，食用者收缩压会下降1.53毫米汞柱，舒张压会下降0.95毫米汞柱。低钠盐可将因任何原因导致的早亡风险降低11%，心脏病或中风发病率降低11%，心血管疾病发病率降低13%。

乔治全球健康研究所执行主任布鲁斯·尼尔表示，摄入钠含量较高的食盐容易导致高血压，而高血压是导致心脏病和中风的主要原因。这项研究表明，低钠盐可有助于降血压，从而降低中风和心脏病的发病风险。



4大“减肥食物” 实际却越吃越胖

花式燕麦

传说它营养价值特别高，添加了各种营养物质，富含维生素、矿物质和丰富的膳食纤维，还听说它热量较低，适合减肥……

真相：升糖速度高达80以上，其实就与米饭值不相上下，况且此燕麦中还富含糖和油。妥妥的增肥“实力派”。至于所谓的维生素、矿物质、膳食纤维含量丰富？水果在变成水果干过程中，绝大部分维生素也跟着水分一起流失掉了，丰富的谈不上。

避坑指南：此燕麦非彼燕麦！我们所说的健康的燕麦是具有完整型的燕麦粒，而非经过处理，添加了糖和油，带有甜味的麦片。

鲜榨果汁

传说中它富含维生素和膳食纤维，健康又美味！

真相：打成汁后，不溶于水的膳食纤维，几乎都随着“果渣”被滤了出去。底部那些少得可怜的沉淀物，也无法与水果本身含有的膳食纤维相提并论。

《柳叶刀糖尿病及内分泌学》杂志上，曾刊登过一篇文章《果汁，不过是另一种形式的含糖饮料》。水果中一般都含有葡萄糖、蔗糖或者果糖，水果中糖的分量大概占到10%左右。我们吃橙子一般吃不到3-5个的量，但是假如榨橙汁，一下就能干掉3-5个橙子。我们就按3个橙子的量去计算，3个200g的橙子大约有60g的糖！可想而知，一杯鲜榨橙汁就可以让一天糖超标。

而果汁是液体状态，不用咀嚼，在胃里的排空速度很快，在肠道中的吸收速度也很快，同时血糖也会随之快速上升，这对于想控制血糖和体重的人来说是非常不利的。

避坑指南：没事就别费劲榨果汁了，直接拿起来啃就完事了！

沙拉酱

虽然很多人并不喜欢吃草，但人在变胖的路上走，哪有不低头的！真相：本想越吃越瘦，谁知沙拉酱让你更胖。沙拉酱含油量超级高，我们啃草的时候，哪次不是拌着一堆沙拉酱？热量超级高，一瓷勺就超过100千卡热量，不知不觉间，吃进了很多油脂。

而且质量一般的沙拉酱，几乎都含反式脂肪酸，非常不健康，市面上还有一些0脂沙拉酱，看似无脂肪，但却会添加额外的糖和钠来调味！

避坑指南：建议选用橄榄油、醋、柠檬汁、罗勒、迷迭香等来调味，健康的同时还能兼顾美味；在外就餐时，就减少一点分量，可以蘸着吃，不要全部一下倒入沙拉中，减少一点量就是为健康增加一分。

粗粮饼干

听闻它饱腹感极强、能减肥、吃不胖、低热量？

真相：实际上，这又是坑。我特意去看了市面上销量最好的前十名粗粮饼干，发现不仅热量高，而且脂肪含量高、碳水高。

在某网络购物软件销量最好的粗粮饼干中，配料表第一位是小麦粉，作为粗粮的燕麦排在最后面，添加量极低。实话说，这叫细粮饼干还差不多！我们再看看这营养成分表，高油、高碳水，我实在不知道这饼干的意义，是增肥吗？

避坑指南：不吃或者少吃。

新闻热线：

66700110
66742110

天天开彩

详见13-14版

排列三 排列五

22227期

6 1 3
6 1 3 0 3

我省中奖情况：
“排列3直选”中12注，
单注奖金1040元；“排
列3组选3”中0注；“排
列5直选”中1注，单
注奖金10万元。

全国中奖情况：“排
列3直选”中17164注，
单注奖金1040元；“排
列3组选3”中0注；“排
列5直选”中61注，单
注奖金10万元。

双色球

22098期

02 03 04 06
21 33 05

福彩3D

22227期

6 5 4

海口

雷阵雨转多云
26℃-33℃ 无持续风向<3级

三亚

雷阵雨
25℃-31℃ 东南风4-5级