



今天22时02分,斗指西南纬,日行黄经135度,立秋。从这一天开始,天高气爽,月明风轻,气温逐渐下降。从古至今,人们格外看重立秋,提出“秋天宜收不宜散”、“早卧早起,与鸡俱兴”等合乎节气的养生之道。对于生活在现代化都市里的人来说,立秋时需要哪些更实际的行动?

通讯员 杨璞 现代快报记者 马晶晶 王苏颖

# 立秋,身心换季

## 立了秋 别愁

随着秋风渐起,阴雨连绵,总能轻易勾起人们“悲秋”的情绪。国家二级心理咨询师苏老师向记者解释了这种情绪的形成原因:人脑中有一种名为“松果体”的腺体,能够分泌褪黑素,这种激素能够诱人入睡,但分泌过盛也会使人意志消沉,抑郁不乐。夏季充足的阳光能抑制“褪黑激素”的分泌,入秋后,光照时间逐渐减少,“褪黑激素”大量增多,甲状腺素、肾上腺素的分泌受到抑制,人体细胞随之“消极怠工”,引起困乏萎靡、精神不济、忧愁消极等“情绪疲软”问题。此外,“一场秋雨一场寒”,低温天气也易导致“低温抑郁症”,造成人的情绪低落、注意力不集中,甚至会出现心慌心悸、失眠多梦等症状。

### ■小贴士:

- 1.“早卧早起,与鸡俱兴”,顺应季节变化调整作息,养阴舒肺。
- 2.适当参加体育运动,多外出散步或旅行,接受阳光沐浴,放松身心。
- 3.注意心理调节,多倾诉、多沟通,保持乐观情绪,切勿自寻烦恼。
- 4.这时给自己放个年假,出去旅行、度假,放松一下身心,是个不错的选择。

## 贴秋膘 莫急

民间素有“贴秋膘”的说法——将立秋的体重与立夏相比,如果瘦了,就要“大补”,补的方法就叫“贴秋膘”,但中医专家却建议,立秋“贴秋膘”要因人而异,否则不但起不到保健的作用反而有害健康。

“关于‘贴秋膘’的说法,最早来自北方,但江南立秋后,暑湿还比较重,这时人的脾胃功能仍然不是很好。”南京市中西医结合医院治未病科专家徐大成副主任中医师认为,经过一个夏天的消耗,适当地“贴秋膘”有益于恢复体力,但如果贴补过分,运动得少一些,则很容易肥胖,甚至对于有些人来说,会加重脾胃负担,反而更容易诱发感冒、便秘、发热。在立秋后的饮食中,人们应选择适宜秋季吃的蔬菜,如豆芽、菠菜、胡萝卜、芹菜、小白菜、莴笋等,这些都是营养丰富又不容易发胖的蔬菜。

### ■小贴士:

- 徐大成副主任中医师针对特殊体质人群给出“贴秋膘”小技巧:
- 1.脾虚患者。脾虚的人常常表现为食少腹胀、食欲不振等,进补前不妨适度吃点健脾和胃的食物,如茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米等都是不错的选择。
  - 2.胃火旺盛者。平素嗜食辛辣、油腻之品,表现为胃中灼热、喜食冷饮、口臭、便秘等。这类朋友进补前一定要注意清胃中之火。适度多摄入些苦瓜、黄瓜、冬瓜、苦菜、苦丁茶等,待胃火退后再进补。
  - 3.老年人及儿童。消化能力较弱,表现为食欲不振或餐后腹胀。因此,在进补前应注重消食和胃,不妨适量吃点山楂、白萝卜等消食、健脾和胃的食物。

## 冰西瓜 慎吃

立秋怎么少得了“啃秋”,全家人在立秋当天一起吃西瓜,据说可以不生秋痲子。此外,人们还相信立秋时吃瓜可免除冬天和来春的腹泻。但中医专家提醒,“啃秋”尽量避免啃“冰西瓜”。

“立秋后,气温逐渐转凉,人的消化功能会下降,肠道抗病能力也会减弱。”南京市中西医结合医院食疗药膳门诊食疗专家王东旭副主任中医师提醒,有谚语云“秋瓜坏肚”,在某种程度上也是因为担心秋季大量吃瓜果,会引发刺激胃肠道,引发疾病,或者使原来的胃病加重。所以,“啃秋”的时候不能再像夏季那样多吃冰西瓜了。

### ■小贴士:

- 秋季要去“秋燥”,看看王东旭副主任中医师推荐的立秋三汤食疗方。
- 莲子百合汤:可补益脾胃、润肺,宁心安神。
  - 雪梨银耳汤:可滋阴润肺、消痰降火。
  - 芝麻木耳汤:芝麻具有良好的润燥作用,尤适用于大便干燥者。



## 易脱发 勿慌

过了立秋,很多人看着自己的秀发一根根地脱落,却束手无策,让人很是苦恼。皮肤科专家提醒,如果每天脱落头发在60~80根,大可不必紧张。

“平时梳头时的落发,是因为已经处于休止期尚未脱落的头发,由于梳理及清洁的牵拉促其脱落,不是病态。”南京市中西医结合医院皮肤科专家杜长明副主任中医师提醒,除此之外,头发的生长与脱落还与季节有关。春夏季头发生长相对较快,到了秋冬季,随着气温下降,头发的生长也缓慢了许多,而且由于气候干燥,头发的脱落会较其他季节多一些,这属正常情况。

“而且,秋季是很多职场人士冲刺的时刻,尤其是男同胞压力更大。”杜长明副主任中医师称,巨大的精神压力下,焦虑、失眠、烦躁、紧张导致神经系统紊乱,毛细血管持续处于收缩的状态,毛囊得不到相应的血液供应,最终导致毛发干枯脱落。

### ■小贴士:

- 除了精神放松,杜长明副主任中医师还建议,可以从食疗和按摩两个方面来治疗脱发。
- 食疗:预防掉发可以多吃含锌、铁的食物,补充锌可选择牡蛎、虾子等海鲜类,补充铁质则应多吃红肉、猪肝;素食者可多吃糙米饭、地瓜叶或是以锌、铁的保健食品补充营养。
- 按摩:可以在中医师指导下对头部百会穴、风府穴、太阳穴用点法、按法、揉法三种手法按摩穴位治疗脱发。

# 现代快报邀“小小旅行家”畅游大海

## 坐高端邮轮游韩国 海景房千元折扣

现代快报“小小旅行家”暑期夏令营活动自开始以来受到众多读者的关注。今天,首班厦门“小当家”之旅已经启程,仍有读者来电咨询是否可以报名“小小旅行家”的其他旅行。经过对旅游市场现有线路的精心挑选,我们选择了歌诗达维多利亚号五天四晚的邮轮旅行,邀请“小航海家”们一起去韩国玩,并送上独家千元折扣。

现代快报记者 邓倩



邮轮游毫无疑问是最适合亲子游的旅行之一,轻松愉快的海上生活和精彩纷呈的岸上旅程,充满新奇。此次“小小旅行家”选择的邮轮——维多利亚号,是歌诗达舰队中一颗璀璨的明珠,曾经是意大利辉煌造船史上最大的载客邮轮,设有5个餐厅4个按摩浴池,3个游泳池,综合运动场、室外跑道等,还有2层甲板剧场、网吧、图书馆、购物中心、思高儿童俱乐部等。“小小旅行家”和家長在早餐后可以根据船上娱乐指南的安排,选择感兴趣的游戏或课程参加。午餐稍适休息后,充分享受船上的休闲娱乐设施来度过愉快的下午,玩累了,到自助餐厅吃个下午茶休息一下,这里有纯正的意大利美食。晚餐后剧院精彩绝伦的歌舞表演秀是一定不要错过的!全天的海上巡游充实而精彩。

- 线路详情:歌诗达维多利亚号上海—济州—仁川(首尔)—海上—上海五天四晚游
- 出发时间:8月16日 报名电话:96060、84783635

此外,还有岸上行程,将带游客去韩国的济州岛和首尔,这两个地方都是韩国首屈一指的游览胜地。济州岛是韩国最大的岛屿,有“韩国夏威夷”之称,鲜花烂漫,海风习习,更有海鲜大餐!首尔是韩国最大的城市、韩国的时尚文化中心,市内的建筑古老和现代共存,既有景福宫等朝鲜时代的宫殿,也有最尖端的文化设施。

特别强调一下,如此轻松愉悦的邮轮旅程,市面的标准双人内舱原价4480元/人;标准双人海景原价5280元/人;而为了回馈支持“小小旅行家”的读者们,现代快报特别争取到独家优惠:标准双人内舱3800元/人;标准双人海景4200元/人,赶紧拨打现代快报读者服务热线:96060,或悦生活编辑部电话:84783635报名吧!

