

“贴秋膘”，您可要悠着点儿

医生：突然大量进补会导致消化功能紊乱

YMG全媒体记者 张萃

立秋已过，不少人开启“贴秋膘”计划。近日，烟台卫生健康职业学院中医学副主任医师胡晓天提醒市民，“贴秋膘”悠着点儿。入秋后脾胃功能较弱，此时突然大量进食补品，会骤然加重脾胃负担，导致消化功能紊乱。

进补前先调节胃肠功能

秋季是一年中的第三个季节，天气逐渐转凉。传统中医认为，秋季与肺相通，燥邪当令易伤人体。肺为娇脏，自当做好养护。秋季很多人有进补、“贴秋膘”的习惯，为即将到来的冬季做准备。

“俗话说‘药补不如食补’，食补有许多需要注意之处。”胡晓天说，饮食调补全部有赖于人体脾胃的运化与升降降浊。夏天湿气重，易困脾胃，加之过饮过食寒凉之品，许多人入秋后脾胃功能会处于较弱的状态，立秋后如果突然大量进食补品，会骤然加重脾胃负担，长期处于疲弱的消化系统不能一下承受，也就是所说的“虚不受补”，会导致消化功能紊乱，出现胸闷、腹胀、厌食、消化不良、腹泻等症状。

胡晓天建议，进补前要先调节胃肠功能，三类人群需特别注

意。脾虚患者：常表现食少腹胀、食欲不振、肢体倦怠、乏力、时有腹泻、面色萎黄等症状，进补前不妨适度吃点儿健脾和胃之品，如茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米等，严重的须进行专业中医辨证论治，服用健脾丸、香砂六君丸等益气健脾的方药。胃火旺盛者：夏天嗜食辛辣火锅、油腻烧烤之品的日久易化热生火，积热于胃肠，表现为胃中灼热、喜食冷饮、口臭、便秘等。进补的药材大都滋腻，就容易生痰生热，如果胃火旺盛如同火上浇油。这些人进补前一定要注意清胃中之火，如适度吃苦瓜、黄瓜、冬瓜、苦菜等，待胃火退后再进补。老人及儿童：消化能力较弱，胃中常有积滞宿食，表现为食欲不振或食后腹胀。进补前应注重消食和胃，不妨适量吃点儿山楂、白萝卜等消食、健脾和胃的食物。

“贴秋膘”有讲究

如何“贴秋膘”？

“贴秋膘”主要是“清补”，不建议“大补”。要根据身体状况和体质进补。如果身体很虚，立秋确实是进补的好时节。对于肥胖、高脂血症等人群，谨慎“贴秋膘”。过度进食一些高热量、高脂肪的食物，可能会增加肥胖、高脂血症甚至冠心病的风险。

胡晓天说，进补不光是要吃肉，还要做到饮食均衡、营养合理。除了肉类，还包含果蔬、蛋类、奶类、谷类、豆类等。在肉类里面，除了瘦猪肉，牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾肉等都可少量食用。

除了进补营养食物外，润燥也同样重要。秋天天气渐渐转凉，人们往往会出不同

程度的口、鼻、皮肤等部位的干燥感。这就是秋燥，与秋天特有的天气有关。秋天应吃些生津养阴、滋润多汁的食品，少吃辛辣、煎炸食品。宜食清润甘酸和寒凉的食物：寒凉食物清热，甘味食物有缓急、和中、补益作用，酸味食物有收敛、生津、止渴等作用。

另外，中医认为，秋季在

五脏对应的是肺，应多吃有润肺生津作用的食物，例如百合、莲子、山药、藕、平菇、番茄等。白色入肺，白色的食材也可多吃一些，比如萝卜、莲藕、荸荠等，不要过多食用温热的食物或药物，如羊肉、狗肉、人参、鹿茸、肉桂等，否则极易加重秋燥。

主食也要粗细搭配

民以食为天，我们每天都要食用主食作为能量的重要来源。主食怎么吃更健康？“食物不分好坏，关键在于如何吃，因此，主食的烹调方法也很重要。”中国健康促进与教育协会营养素养分会副秘书长吴佳说，在一些地区，人们常把主食当“菜”来吃，例如炒饭、炒面、炒饼等，这样不仅会导致主食的比例过高，还会导致加入主食中的盐分和油脂大大增加，“本来谷类食物是低钠、低脂肪的食物，这样一来，就变成了高脂肪、高盐的食物。”

日常生活中，还有人喜欢将主食以煎炸的形式呈现。“这就导致主食中原来的营养成分被破坏，营养价值大大降低。”吴佳说，以炸糖油饼为例，将面粉和白糖和好，放入热油中炸至金黄，在吃糖油饼的过程

中，脂肪、糖、油的摄入量很容易就会超出正常摄入量。

日常饮食中，很多人喜欢盯着一种主食吃，比如只爱吃米饭或馒头。“这是不对的，营养学上提倡平衡膳食，而平衡膳食要求食物多样、合理搭配，吃主食也是如此。”吴佳说，健康主食有4个特点：一要杂（种类多样），二要淡（简单烹饪），三要不加糖，四要不加油。我们可以在蒸米饭或煮粥时放入一把粗粮，比如糙米、燕麦、黑米、荞麦和杂豆类（芸豆、绿豆等），或者土豆、红薯等薯类。这样吃不仅能补充膳食纤维、矿物质和维生素，还能预防2型糖尿病、心血管系统疾病和肥胖。

有的人听说吃粗粮对身体益处多多，于是顿顿主食只吃粗粮。“这也是不对的。当前人

们越吃越精细，所以营养学家提倡适当多吃粗粮，但粗粮并不是吃得越多越好，更不是餐餐必吃、人人适宜。”吴佳介绍，粗粮是相对精米、白面等细粮而言的，主要包括谷类、杂豆类和薯类。粗粮不易消化，吃得过多容易引起腹胀、消化不良，甚至影响胃肠功能；从营养角度看，过多摄入粗粮也会影响人体对蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收。因此，对于健康成人来说，每日粗粮摄入

量占全日主食量的1/3即可；对于一些特殊人群，如消化功能较弱的婴幼儿、老年人，脾胃受损人群，消瘦、贫血、缺钙等人群，要适当控制粗粮摄入量。

“健康饮食，先从吃对主食开始。”吴佳强调，无论我们如何选择主食，都要牢记“适量”二字，根据个人的健康状况灵活调整主食的搭配与分量。

据人民日报



经常久坐会导致臀部肌肉萎缩

北京大学第三医院运动医学科副主任医师刘振龙表示，经常久坐的人群，比如每天坐两三个小时以上，臀部肌肉萎缩几乎是难以避免的。

刘振龙说，市面上有一些根据人体工学设计的坐姿椅，在一定程度上可以缓解久坐带来的不适，但真正要改善健康状况，还是得靠积极锻炼。“死”掉的臀部肌肉是可以锻炼重新激活的。

通过健身，特别是针对臀肌的锻炼，如臀桥、深蹲（注意保持身体平衡，发力点集中在臀肌上）以及壶铃摇摆等动作，可以有效代偿并增强肌肉力量。这些动作能够刺激臀肌及周围肌肉群的收缩，促进肌肉纤维的激活与增长。

刘振龙建议每天进行适量锻炼，像是臀桥、深蹲、壶铃摇摆这些动作每天可练习3组，每组15个，根据个人情况适当调整。在锻炼过程中要量力而行，避免追求极限而受伤。

日常生活中，一些不良姿势也会影响臀部肌肉。因此，站立时应保持双脚均衡受力，避免长时间采用不良站姿、斜靠或“葛优躺”，这些姿势容易导致肌肉力量分布不均，引发不对称的肌肉问题。

据中国青年报

如何应对儿童游泳耳痛

暑假，不少家长带孩子游泳解暑降温，但一些孩子却在游泳过程中或游泳后出现耳痛症状。“儿童生理结构和免疫系统尚未完全成熟，游泳后易发生耳部问题。”辽宁省沈阳市儿童医院耳鼻喉科主任刘志建说。

刘志建介绍，游泳后出现耳痛的儿童患者，部分患中耳炎、外耳道炎，有的甚至已经形成外耳道疔肿。“人体中耳腔与鼻腔通过咽鼓管相连，此管道在儿童时期相对平坦，孩子游泳呛水后，水中的细菌、病毒易逆行感染中耳腔，导致中耳炎；游泳时耳朵进水处理不当，可能导致外耳道皮肤毛囊感染，引发外耳道炎；外耳道炎若未及时治疗，可能形成外耳道疔肿，表现为局部肿胀、耳道口变窄。”

刘志建表示，不同病因引起的耳痛需要区别治疗：中耳炎患者就医检查评估感染程度后，可外用滴耳液，必要时使用黏液促排剂或抗生素治疗；外耳道炎或疔肿患者应在医生指导下局部理疗、上药，治疗期间忌食牛羊肉、辣食、海鲜等。

儿童游泳时出现耳痛，应如何应对？“如果耳部进水出现闷胀感，家长可以让儿童保持头部倾斜，患侧耳朵朝下，轻轻摇晃头部或者蹦跳，让水流出来；使用棉签或耳勺等耳部清洁工具，轻轻清理耳道，避免用力过猛损伤耳道。如果疼痛持续，应及时就医。”刘志建说。

据新华社