

“贴秋膘”，这样“贴”更健康

二十四节气里，“吃”总占一席之地，立秋也有“贴秋膘”之说。那么，如何贴秋膘才能保证健康达标呢？

识肉再食肉 贴膘不养膘

膘，原意是“饱含油脂的肥肉”，贴即添补。随着生活水平和健康意识的提升，贴秋膘的总目标应为“贴膘不养膘”，即进食适量的精瘦肉，补充优质蛋白，避免过食肥肉等食物，做到“贴膘增肌”。

《黄帝内经》对养生保健提出的膳食指导“五谷为养，五果为助，五畜为益。”指中国人的膳食结构，在以粮食为主食的基础上，增加肉食，有益补充蛋白质、强壮身体。古代“五畜”指猪肉、牛肉、羊肉、犬肉、鸡肉，现代泛指各种肉类膳食。立秋过后，合理“识”肉贴膘，有益于体质。

猪肉性偏寒，滋阴润燥的同时能补气养血；含丰富蛋白质、碳水化合物、磷、钙、铁以及B族维生素；适合体瘦贫血，头晕乏力，干咳便秘等；发烧或久病后胃口干燥、恢复饮食时可选择食用。

牛肉性温，能补血益气、滋肾脾胃、强筋骨，所含蛋白质较高，促进生长发育；适合体虚自汗，畏寒肢冷，腰酸腹泻者；尤其有助于手术后和疾病恢复期的调养。

羊肉性温，补养气血，温中补虚，还能补肾壮阳；含蛋白质、铁、维生素A、E等，适合平时体虚怕冷、虚寒性哮喘、脾胃虚寒引发的胃脘冷痛、尿频阳痿



等情况。

鸡肉性微温，能温中补气，养血通脉，补肾健骨；含丰富蛋白质、维生素A、维生素C、维生素B1、烟酸、铁等；适合面色萎黄、神疲乏力，畏寒肢冷，女性月经稀少或产后缺乳。

其他如猪肉性温，益肾助阳，补气养血，祛痰化痰；含丰富蛋白质、维生素B12、锌、碘、硒等营养成分，适合虚寒性骨质疏松伴发腰膝酸软者、体弱畏寒和产后缺乳者。鸭肉性凉，能养阴益胃、化痰止咳并能消肿，其含不饱和脂肪酸，辅助降低胆固醇，去皮进食适合平时咽干

口渴、干咳少痰、潮热盗汗者。

辨识了不同肉类的功效，还需关注贴膘“不养膘”。根据《中国居民膳食指南》的建议，推荐每天鱼、禽、肉、蛋摄入量共计120~200g。

暑秋巧搭配 贴膘助达标

立秋尚未出“暑”。暑性热盛，耗气、挟湿。中医讲究“辨证论治、辨体施养”，因此刚入立秋，保健养生宜结合体质、兼顾“暑秋相交”的特点。

俗话说“鱼生火，肉生痰。”暑伏天食肉过多，易导致人体脾胃气机阻滞，体内

易滋生痰湿；可出现体倦口黏、腹胀早饱、大便黏腻或溏稀等。吃肉贴膘宜做好膳食搭配，有益脾胃运化，防止消化不良。

如猪肉易生痰湿，可搭配温中化湿功效的药食作为佐料，如豆蔻、砂仁、草果，每次每种3~6g与肉同炖，这在暑伏中的“立秋”食用，应季祛暑又味道芳香；牛肉多食不易消化，炖煮时可加入适量山楂、陈皮（可各10g）帮助消化；羊肉搭配白萝卜利于理气化痰消食；魔芋性寒凉，能化痰理气、宽肠通便，选魔芋炖鸡肉“补而不滞”，防止食积上火，适合糖尿病、高血压或高血脂症伴有便秘者，超重和身体多发生结节者也适合食用；鸭肉偏凉，紫苏温中理气，紫苏叶炖鸭搭配合理、芳香和胃，适合胃弱阴虚、大便易不成形的人群选择。

此外，健康“搭配”不仅在于饮食配伍，还在于动静结合。中医认为，脾主肌肉、脾主四肢，合理运动有助升发阳气、强壮体格。立秋和暑伏交融之时，贴膘搭配健脾“升清”运动有利健康达标。如早晚凉爽时段，肢体舒展运动能增加脾胃健运；或选择慢跑、快走、跳绳、骑行等运动；或在室内早晚锻炼八段锦、广播体操，能使“脾升清”，从而令人精神振奋、头目清利，有益增肌。对于脾虚运化不足、易饮食积滞者，可辅助餐后穴位按摩、日常耳穴压丸等中医手法；如选择中腕、足三里等，以食指、中指及无名指并拢（或以拇指）按压或顺时针揉按2~3分钟，每日2~3组，促进消化。

大脑神经元能在梦中继续演练

在睡眠期间，一些休憩的大脑神经元不仅会重播，甚至还会演练。这一发现是美国莱斯大学和密歇根大学团队在关于睡眠和学习的研究中提出的见解。据近期《自然》杂志、美国莱斯大学官网消息称，科学家们正在以前所未有的视角，研究大脑的单个神经元。

有过备考经验的人几乎都知道“睡前复习、事半功倍”。这是因为睡眠有助于将新体验变为稳定记忆。多年前的研究就曾发现，如果动物在休息前探索新环境，那么它们大脑中的神经元会以重现动物探索过程中轨迹的方式放电，海马体中许多特殊神经元的空间表征，在睡眠期间也是稳定的。

令人惊讶的是，这些神经元在睡眠期间所做的事情可不仅仅是稳定体验记忆——当科学家第二次将动物放回环境中时，神经元的变化确实反映了动物在睡眠时学到的东西，甚至就好像第二次接触空间，实际上发生在动物睡觉时，真实的“第二次”则变成了“重演”。

以往，几乎所有的可塑性研究（允许神经元重新连接和形成新表征的机制），都是关注动物清醒期间、刺激发生时发生的情况。现在，人们观察到的是在睡眠期间没有相关刺激时的神奇变化。这一观察，构成了对睡眠期间发生的神经可塑性的直接证据。

科学家们用到了统计机器学习方法，其可以利用神经元绘制动物梦到的位置的估计值。接下来，再使用这些梦到的位置，估计数据集集中每个神经元的空间表征过程。听起来很复杂，但这个方法可以证实，对大多数神经元来说，在体验新环境期间形成的空间表征，在体验后的几个小时内都是稳定的。

幸运的是，科学家首次观察到这些单个神经元如何在休息期间保持稳定的空间表征。他们通过测量小鼠后（不是一段清醒或睡眠不足后）的记忆测试表现，展示了所谓的“演练”。科学家先是训练小鼠在跑道上来回奔跑，跑道两端都有“奖励”。他们观察了动物海马体中单个神经元在此

过程中如何“放电”。通过计算来回多圈的平均放电率，能够估计神经元的位置区域，或特定神经元最“关心”的环境区域。

科学家们用到了统计机器学习方法，其可以利用神经元绘制动物梦到的位置的估计值。接下来，再使用这些梦到的位置，估计数据集集中每个神经元的空间表征过程。听起来很复杂，但这个方法可以证实，对大多数神经元来说，在体验新环境期间形成的空间表征，在体验后的几个小时内都是稳定的。

令人惊讶的是，这些神经元在睡眠期间所做的事情可不仅仅是稳定体验记忆——当科学家第二次将动物放回环境中时，神经元的变化确实反映了动物在睡眠时学到的东西，甚至就好像第二次接触空间，实际上发生在动物睡觉时，真实的“第二次”则变成了“重演”。

以往，几乎所有的可塑性研究（允许神经元重新连接和形成新表征的机制），都是关注动物清醒期间、刺激发生时发生的情况。现在，人们观察到的是在睡眠期间没有相关刺激时的神奇变化。这一观察，构成了对睡眠期间发生的神经可塑性的直接证据。

有的发泄方式并不能减少愤怒

在生气的时候发泄一通似乎是明智的做法。传统观点认为，发泄有助于平息怒气，就像从压力锅中释放蒸汽一样。然而，美国俄亥俄州立大学和弗吉尼亚联邦大学的沟通学家最新进行的研究表明，这种观点具有误导性。研究人员分析了154项关于愤怒的研究，结果显示，几乎没有证据表明发泄有助于平息怒气，在某些情况下，这种做法甚至会加剧愤怒。

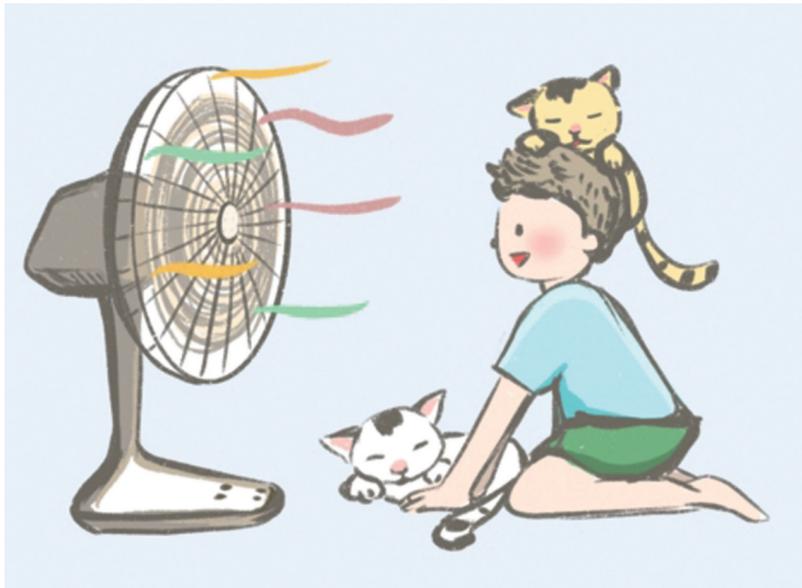
当然，这并不意味着愤怒感应该被忽视。反思有助于人们理解自己为什么会生气，并解决潜在的问题。这是提高情绪处理能力的初步。然而，发泄通常会超越反思，进入思维反刍的模式。许多人也试图通过体力消耗来平息愤怒，这样做虽然有健康益处，但对减轻当下的不良情绪的辅助作用不大。

这项研究总共包括了10189名参与者，他们代表了不同的年龄、性别、文化。分析结果表明，抑制愤怒的关键是降低生理唤醒。生理唤醒是指伴随情绪与情感发生时的生理反应，它涉及一系列生理活动过程，如神经系统、循环系统、内分泌系统等。

为减轻愤怒，最好从事能降低生理唤醒水平的活动。需要注意的是，慢跑不是一种有效的策略，因为它会提高生理唤醒水平。能有效降低生理唤醒水平的活动包括球类运动、做游戏、速度缓慢的瑜伽、正念冥想、渐进式的肌肉放松、腹式呼吸、默想在心中计数和暂时休息。

发表在《临床心理学评论》上的这项研究成果认为，某些能提高身体兴奋程度的体育活动虽然对心脏健康有益，但绝不是减少愤怒的最好方法。

“热在三伏”是什么样的热



尽管已是立秋时节，但仍处于三伏天的中伏，天气依然炎热。俗话说“热在三伏”，三伏为初伏、中伏、末伏的统称，往往是一年中最热的时候。

为什么“三伏天”是最热的时候？这是因为地球被浓密的大气层所包裹，太阳光首先加热地面，地面再通过红外辐射、空气对流和水分蒸发把热量传给空气。每平方米的地表上，有大约10吨的空气可以储存大量的热，这就使地表的温度不会太高。到了晚上，这些热量又使地表的温度不致过低。入伏后，地表每天吸收的热量多，散发的热量少，地表的温度不断累积，因此一天比一天热。在三伏天，35摄氏度的高温司空见惯，40摄氏度的酷热也时常出现，高温日数较多。

今年中伏长达20天，天气会更热吗？事实上并不一定。这是因为中伏处在入暑节气前后，代表一年中最热的时期，但是伏天数并不等同于实际高温天数。近年来，随着全球变暖的加剧，我国高温日数增多。统计显示，全国区域高温过程累计日数平均每年增加4.8天。高温日数增多的主要原因是在全球气候变暖的背景下，一些区域大气环流出现异常造成的，与当年“中伏有20天”没有对应关系。

很多地方特别是南方地区在三伏天，经常出现“桑拿天”。这主要与空气中水汽含量有关。入伏后，北方地区和南方地区都很热，但北方的热多是干热，南方是闷热，空气中水汽含量足，气温高湿度大，容易出现“桑拿天”。

北方的干热主要与北方大陆暖脊控制下的大陆性高压有关。但是，一旦大气环流有暖湿的气流输送到北方地区时，北方同样会出现高温高湿的天气，让人汗流浹背。比如在“七下八上”时期，北方地区

降水增多，一定程度上缓解此前的干热天气，但是在水汽的加持下，空气中的相对湿度会显著增加，此时北方的热也变成了闷热。

南方地区的高温天气一般与副热带高压紧密相关。副热带高压内部下沉气流抑制了云雨发展，伴有下沉增温作用，加上湿度大，因此人们感受到的是闷热。气象要素上的反映就是日最高和最低温度差较小，一般在5摄氏度以内，湿度在60%以上。

应对三伏天的高温天气，首先要做到尽量避免在高温时段外出，特别是每天11时到16时期间。出差、旅游时可适当携带丹、十滴水、清凉油等，遇有身体不适时使用。饮食宜清淡，适当多吃些水果、蔬菜，补充维生素和水分。室内空气湿度也不宜开得太低。“心静自然凉”，平心静气，规律睡眠，不要熬夜，一定能够安然度过三伏天。

降水增多，一定程度上缓解此前的干热天气，但是在水汽的加持下，空气中的相对湿度会显著增加，此时北方的热也变成了闷热。

南方地区的高温天气一般与副热带高压紧密相关。副热带高压内部下沉气流抑制了云雨发展，伴有下沉增温作用，加上湿度大，因此人们感受到的是闷热。气象要素上的反映就是日最高和最低温度差较小，一般在5摄氏度以内，湿度在60%以上。

应对三伏天的高温天气，首先要做到尽量避免在高温时段外出，特别是每天11时到16时期间。出差、旅游时可适当携带丹、十滴水、清凉油等，遇有身体不适时使用。饮食宜清淡，适当多吃些水果、蔬菜，补充维生素和水分。室内空气湿度也不宜开得太低。“心静自然凉”，平心静气，规律睡眠，不要熬夜，一定能够安然度过三伏天。

专家提示：

科学应对季节交替带来的健康挑战

立秋之后，气温逐渐转凉，但暑热未尽，昼夜温差大。专家提示，公众要科学应对季节交替带来的健康挑战，尤其是预防呼吸系统和过敏的发生。

“夏秋交替，天气变化不定，人体的呼吸系统易受侵袭，容易感染包括流感在内的呼吸道感染。”中国疾病预防控制中心研究员王丽萍建议，公众要树立自己是健康第一责任人理念，保持健康生活方式，养

成良好卫生习惯，增强体质，提高抵抗力。

专家建议，要根据温度变化，及时调整衣物；积极接种疫苗、肺炎疫苗等，尤其是老年人、慢性基础性疾病患者、儿童等重点人群，接种疫苗能有效减少呼吸道感染和重症发生风险；做好健康监测，出现发热、流涕、咽痛等呼吸道感染症状，尽量保证充足休息，根据情况及时就医。

针对季节交替预防过敏问题，王丽萍提醒，对于已知的过敏原，如花粉、尘螨等，应尽量避免接触；日常生活中要保持居室清洁卫生，尤其是卧室、客厅等易积聚灰尘和过敏原的地方；过敏体质人群尽可能谨慎食用海鲜等容易引发过敏的食物，一旦出现过敏反应，如皮疹、红疹、皮肤瘙痒等要及时就医，并告知临床医生过敏史和目前症状。

消耗大量脑力会产生不愉快的感觉

荷兰拉德堡德大学的心理学家发现，那些在思考复杂问题时，抱怨他们的大脑受伤了的人其实并没有夸大实情。在许多情况下，精神消耗与不愉快的感觉有关，一个人付出的精神努力越大，就越容易有挫败、愤怒、压力或烦恼等感觉。

研究人员选取了2019年至2020年期间发表的170项研究，总共涉及4670人。参与者来自29个国家，包括医务人员、军人、业余运动员和大学生。这些研究涉及358种不同的认知任务，从学习新技术、在不熟悉的环境中寻找路线，到挥杆高尔夫球杆或玩虚拟现实游戏。合并分析结果表明，消耗大量的脑力会产生不愉快的感觉。

然而，精神消耗与不愉快感觉之间的相关性，在不同地区有所不同，在亚洲国家就没有欧洲或北美那么明显。这意味着一个人的学习历史会影响他们所付出的精神努力。与欧洲或北美的同龄人相比，亚洲的高中生往往花更多的时间做功课，因此他们在生命早期就学会了承受更高级别的脑力消耗。同样有趣的是，即使在精神层面上有挑战性的任务会造成不快，人们仍然会参与其中。例如，虽然下棋很消耗脑力，但人们仍乐在其中。

发表在《心理学公报》上的这项研究成果建议，经理和教师等在敦促其他人处理艰巨的任务时，需要注意后者的情绪，并给予奖励。

低龄儿童过敏增多 改变生活方式防患未然



今年的8月5日至11日是第九个“中国过敏防治周”。医学专家表示，近年来儿童尤其是低龄儿童过敏的情况逐渐增多，适当改变生活方式有助于减少过敏发生。

“过敏性疾病已经成为影响全球人类健康的主要慢性病之一。”中国医师协会变态反应医师分会会长、北京协和医院变态（过敏）反应科主任医师尹佳说，从北京协和医院变态（过敏）反应科近年来的门诊情况看，患食物过敏、过敏性鼻炎的低龄儿童以及患霉菌过敏性鼻炎的儿童较以往明显增多。

尹佳介绍，儿童发生过敏性疾病的自然进程一般为：出生后几个月开始出现特应性皮炎和食物过敏，两岁以后逐渐出现吸入性过敏原过敏，如过敏性鼻炎、哮喘等。尹佳提醒，不要熬夜，一定能够安然度过三伏天。

多的重要原因。”中华医学会变态反应学分会前任主任委员、北京协和医院变态（过敏）反应科主任医师王良录介绍，为婴儿过早或过晚添加辅食，都可能增加食物过敏发生几率，而抓住添加辅食的窗口期，在婴儿4至6个月大时引入固体食物，能减少食物过敏发生；另外，频繁为居室消毒、滥用抗生素等做法，都不利于预防过敏。

尹佳还提示，以表面活性剂为核心成分的浴液、洗衣液等若残留于皮肤，可能破坏皮肤屏障功能，从而引发过敏性疾病，宜尽量使用天然成分为主的日化品。此外，建议用清水洗澡，避免洗发水和冲洗水的水接触到身体皮肤，这样能预防皮肤过敏患者症状加重；特应性皮炎患儿宜在洗完澡擦干身体后三分钟内涂抹润肤露，以锁住皮肤水分。