

白露:露从今夜白 肺宜自此养

“清风一朝胜,白露忽已凝。”当草叶上凝起的露珠依然欲滴,当沁人的凉风拂过脸颊,天空愈发明净深远,秋意日渐浓稠,一个充满诗意的节气——白露翩然而至。

今年9月7日为白露日。时值九月,夏日残留的暑气慢慢散去,秋风裹挟着凉意从北到南,山峦间层林渐染,田野里瓜果飘香,在一片疏朗澄澈里,清清爽爽的秋天来了。

南方依旧夏,北方渐次秋

白露是二十四节气中的第十五个节气,也是秋天的第三个节气。公历每年9月7日前后,太阳到达黄经165度时,进入白露时节。

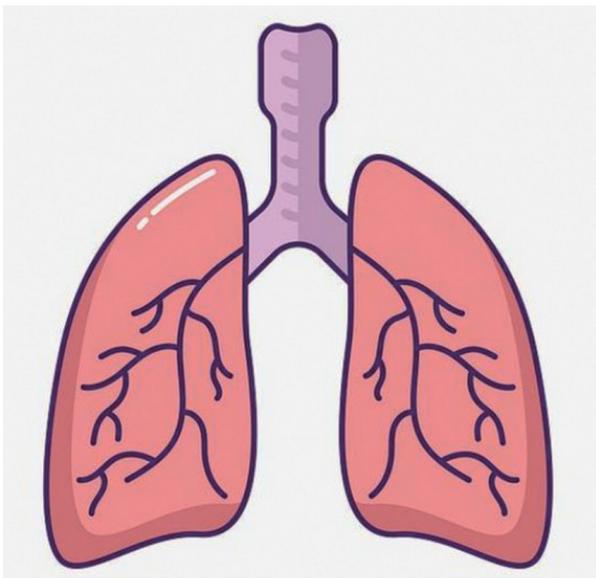
《月令七十二候集解》记载“白露,八月节。秋属金,金色白,阴气渐重,露凝而白也。”古时,人们以四时配五行,五行对应五色,秋属金,金对应白色,便以“白”形容秋天的露水,故称“白露”。此时,天气逐渐转凉,但白天尚热,昼夜温差变大,夜晚水汽遇冷凝结而成露珠,在晨光的照耀下显得晶莹剔透。

古人将白露分为三候:一候鸿雁来,二候玄鸟归,三候群鸟养羞。玄鸟即燕子;“羞”同“馐”,指美食。时值白露,正是鸿雁与燕子等候鸟南飞避寒的时候,玉露生凉,鸟儿们敏锐地察觉到肃杀之气,纷纷储食以备冬,如藏珍饈。

时至白露,秋风渐起,露水渐浓。此时,夏季风逐步被冬季风所代替,冷空气南下频繁,加上太阳直射点南移,北半球日照时间变短,日照强度减弱,夜间常晴朗少云,地面辐射散热快,气温下降也逐次加速,因此有“白露秋分夜,一夜冷一夜”的说法。我国国土辽阔,南北温差较大,此时,北方大踏步向秋季迈进,而南方离真正的秋天还有一段距离。总体而言,白露期间降水开始显著减少,但华西地区比较特殊,此时正是“巴山夜雨涨秋池”的时节。

金秋的风,不仅送来了凉爽,还带来了收获的消息。“白露白茫茫,谷子满田黄”,经过一个春夏的辛勤劳作,终于迎来了气候宜人的收获季节。白露时节,东北平原开始收获谷子、大豆和高粱,华北地区的秋收作物也已成熟,大江南北的棉花正在吐絮,进入全面分批采收的季节。五谷丰登的喜悦笑颜,即将随着早晨的露珠,在农人的脸上展现。

白露是收获的季节,也是播种的季节。此时,西北、东北地区的冬小麦开始播种,华北的秋种即将开始,黄淮地区、江淮及以南地区的单季晚稻已扬花灌浆,双季晚稻也将抽穗。



品茶啜米酒,食白润秋燥

自古以来,白露的习俗不少,且多与“吃”和“饮”相关。在福建福州,有“白露必吃龙眼”的习俗。龙眼本身有益气补脾、养血安神、润肤美容等功效,而白露前的龙眼个大、核小、味甜、口感好,所以白露时吃龙眼再好不过。

在江浙以及湖南的一些地方,每到白露有用糯米、高粱等五谷酿酒待客的风俗。此酒被称为“白露米酒”,温中含热,略带甜味。爱茶之人则更期待着此时的“白露茶”,所谓“春茶苦,夏茶涩,要喝茶,秋白露”,白露前后采摘的茶有独特的甘醇清香,既不像春茶那样娇嫩不经泡,也不似夏茶那样干涩味苦。

民间在白露时节有“收清露”的习俗,收清露就是收集露水。古人认为晶莹剔透的白露有益寿养颜之效,于是在暑消转凉之时收集清露,煎药助寿。《本草纲目》记载,“秋露繁时,以盘收取,煎如饴,令人延年不饥”,“百草头上秋露,未始时收取,愈百病,止消渴,令人身轻不饥,肌肉悦泽”,又言“百花上露,令人好颜色”,“这反映了古人的一种美好愿望。”韩强说,“收清露”也成为白露时节最特别的一种仪式。

浙江温州等地有白露“食白”的习俗。白露当天,人们会采集10种名字中带“白”字的草药和食材等,如白芍、白芨、白术、白扁豆、白莲子、白茅根、白山药、白茯苓和白晒参等与白毛乌骨鸡炖着吃。“不同地区的‘十样白’药材不同,但大多有滋阴润燥、清肺健脾、疏散风热的功效。”韩强说,人们用这种方式调理身体,以适应秋季的气候特征。

“白露时节,白天气温仍可高达三十多度,但夜晚较凉,昼夜温差大,如果下雨,气温下降更为明显。在许多地区,白露是一年中最昼夜温差最大的节气,因此,饮食上要尽量避免生冷,以免造成肠胃消化不良。”韩强介绍,中医认为秋天是养肺润燥的最佳时机,只有养好肺,到了冬天才能肾气充足、少生病。此时,要多喝水,适量食用百合、莲子、银耳、梨、藕

等滋阴润肺的食物,以防秋燥。同时,饮食要“少辛多酸”,适当吃一些乌梅、西红柿这样带有酸味的食物,以益胃养肺、生津止燥。根据秋季的特点,建议此时食用营养丰富、容易消化、相对清淡的食物,平补为主,不过度强调“贴秋膘”,辛辣食物也要尽量避免,同时进食不宜过饱,以免增加肠胃的负担。

触景防悲情,运动畅气机

“露沾蔬草白,天气转青高。”白露之际,秋意正浓,如此诗情画意的时节,容易激发文人墨客的创作灵感。

“蒹葭苍苍,白露为霜。所谓伊人,在水一方”,《诗经》中的这一名句,营造了一个青苔露白、秋色朦胧的大美意境;“玉阶生白露,夜久侵罗袜。却下水晶帘,玲珑望秋月”,飘逸洒脱的李白此刻似也有了心事,无言独立玉阶,露水浸湿罗袜,澄澈的月光掩不住心底淡淡的忧伤;“戍鼓断人行,边秋一雁声。露从今夜白,月是故乡明”,闻戍鼓,听雁声,杜甫在清冷的秋夜思念远方的兄弟,看遍了那么多月亮,还是觉得家乡的月亮更明亮……

“自古逢秋悲寂寥”,在历代文人笔下,秋常常与忧愁、伤悲联系在一起。“秋气肃杀,花草树木开始凋谢,人们很容易触景生情,出现忧郁悲伤的情绪。中医认为,肺对应五志中的悲,悲伤情绪最能伤肺。”韩强说,秋季是防悲的重要时期。白露时节,要注意情志调节,保持平和的心境,收敛脾气,避免陷入抑郁情绪,可以多与朋友交流,保持愉快的心情,培养乐观豁达的心态。

“白露时节是呼吸系统疾病高发和容易加重的时期,适当锻炼是预防疾病发作和缓解病情的重要途径。”韩强建议,此时可根据个人爱好及体质情况,适当增加户外运动,如散步、慢跑、健身操、太极拳、八段锦等。锻炼时运动项目因人而异,但不宜大量出汗,以防阳气散度。建议老年人、体质虚弱的人选择低负荷量的活动,如散步、太极拳、八段锦等;中老年人可选择慢跑、散步、广场舞等。

白露入夜后,往往能够感受到明显凉爽。此时,外界阳气逐渐收敛,阴气越来越盛。《黄帝内经》记载秋季的养生法则是“秋三月……早卧早起,与鸡俱兴”。韩强表示,白露养生应注意收敛阳气、养护阴气,调整合理的起居时间,使人体气机与自然一致,建议此时早睡早起,帮助涵养阳气,有利于肺气的宣发和气机的畅达。

白露晶莹,天高澄澈,让我们一起感受秋季的稳健与厚重,拥抱收获的喜悦。

胡乱“贴秋膘”当心“第四高”



“秋风到,贴秋膘。”暑去秋来,不少地方流行“贴秋膘”的习俗,要多吃点肉,把夏天掉的“膘”补回来。但专家提醒,盲目进补、大吃大喝可能会引发尿酸血症。

近年来,高尿酸血症的患病率明显增高,被称为继高血压、高血糖、高血脂“三高”之后的“第四高”。什么是高尿酸血症?哪些人群易患高尿酸血症?如何预防?记者就此采访了相关专家。

容易被忽视的“第四高”

随着秋季来临,不少地方流行“吃炖肉、贴秋膘”,专家提醒,摄入过多肉类会增加患高尿酸血症的风险,特别是很多人原本就尿酸偏高,更要注意均衡饮食,不能盲目“进补”。

高尿酸血症,是指血液中尿酸水平超过正常范围的一种代谢性疾病。从事销售工作的李先生平时应酬较多,常常在外喝啤酒、吃海鲜和烧烤。最近一段时间,他感觉自己的关节时不时会有些疼痛,尤其是大脚趾关节,偶尔还会红肿和触痛。到医院一查才发现,血液中的尿酸水平达到510微摩尔/升,超过了420微摩尔/升的正常范围,被诊断为高尿酸血症。

“尿酸是身体代谢嘌呤时产生的一种废物,嘌呤存在于许多食物中,比如红肉、海鲜等,我们的身体也会制造一些嘌呤。”山西省人民医院肾内科主任周晓霜说,正常情况下,尿酸会通过肾脏过滤后,随尿液排出体外,但当尿酸生成过多或排出不足时,血液中的尿酸水平就会升高。

近年来,随着生活方式和饮食习惯的改变,高尿酸血症的患病率呈现上升趋势。根据《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识(2023年版)》,我国高尿酸血症患病率逐年增高,已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病,且呈年轻化趋势;2018年—2019年中国慢性肾病及危险因素监测数据表明,我国成人居民高尿酸血症患病率为14%,男性与女性患病率分别为24.5%和3.6%。东南大学附属中大医院内分泌科副主任医师殷汉说,由于高尿酸血症和痛风患者日益增多,医院开设了专门门诊。“过去就诊的高尿酸血症患者多数是中老年人,但现在60%以上是20—40岁的青壮年。”殷汉说。

“越来越多的青少年也出现在诊室里。”周晓霜说,刚刚过去的暑假就接诊了不少十几岁的孩子,十九九岁的居多,年龄最小的只有14岁。

“吃”出来的病?

周晓霜介绍说,很多被诊断为高尿酸血症的患者,一谈起饮食,都是经常喝啤酒、点外卖、吃火锅、大鱼大肉;一些年纪小的患者习惯喝饮料,从小把饮料当水喝。

“高嘌呤食物的摄入,如红肉、海鲜和啤酒,会增加体内尿酸的生成,导致血尿酸水平升高,而含糖饮料不仅会让身体产生更多尿酸,还会干扰代谢,影响尿酸的排泄。”他说。

除了饮食,其他一些不健康生活方式也是导致高尿酸血症的重要原因。殷汉举例说,他的患者中有不少是IT从业者,像这样的人群工作压力大、生活不规律,经常久坐、熬夜,而且运动少、喝水少,也不注意控制体重,容易被高尿酸血症“找上门”。

此外,高尿酸血症的发生还与遗传、性别、年龄、肥胖状况、药物使用等多因素相关。

专家表示,一些人可能因为遗传原因而有较高的尿酸水平;男性比女性患病率更高;随着年龄增长,高尿酸血症的发生率可能会增加;肥胖会增加尿酸的生成,并且可能会减少尿酸的排泄;某些药物,如利尿剂、阿司匹林、某些降压药等,可能会影响尿酸的排泄,导致高尿酸血症。

“有高尿酸血症或痛风家族史人群,久坐、高嘌呤高脂饮食等不良生活方式人群,肥胖人群、代谢异常疾病患者,心脑血管疾病以及慢性肾脏病患者,都属于高尿酸血症的高危人群,应当予以高度关注。”周晓霜说。

危害不止“痛痛痛”

很多人将高尿酸血症与痛风划等号,但事实上,痛风只是高尿酸血症的“冰山一角”。

专家指出,血液中尿酸水平超过正常值时,尿酸盐会在血液中结晶析出,沉积在关节,导致痛风。尿酸盐结晶还会沉积在骨骼、肾脏、血管等不同部位,产生不同的临床表现,因此长期的高尿酸血症还会增加心血管疾病、2型糖尿病、肾脏疾病等多种疾病的发病风险。

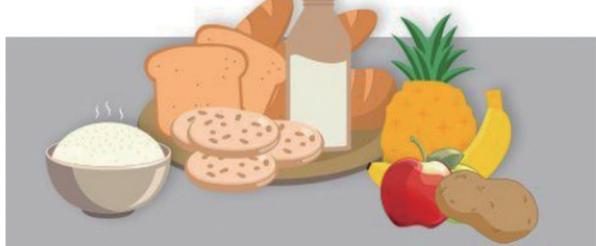
预防和治疗高尿酸血症的关键在于控制血尿酸水平。周晓霜建议,高尿酸血症患者和高危人群要减少高嘌呤食物的摄入,多吃新鲜蔬菜和水果,多喝水,限制含糖饮料和酒精;同时保持健康规律的生活方式,适量运动,避免熬夜,做好体重管理。

殷汉表示,高尿酸血症可以分为无症状阶段和有症状阶段,很多高尿酸血症患者可能长期无症状,从而忽视了对疾病的干预,直到关节疼痛了才来就诊,就耽误了早期治疗的时机。事实上,如果体检发现尿酸水平过高,即便没有出现痛风等症状,也应当及时干预治疗。

受访专家还提到,一些患者缺乏科学治疗的意识,疼痛发作时就吃消炎药或止痛药,疼痛缓解后就一切照常,不去规范治疗,导致病情加重;还有一些患者在服用降尿酸药过程中不遵医嘱,疼就吃,不疼就不吃,都会影响治疗效果,高尿酸血症患者应当定期就诊,遵医嘱科学治疗。

周晓霜说,如果发生呼吸道感染,要及时治疗。如果是普通感冒,不建议盲目使用抗菌药物,可以给予对症处理,或者服用中成药。另外,不建议带病上课、上班,要多休息,也防止把疾病传播给他人。还有些高危人群,比如有基础疾病的老年人,要注意观察自己症状的变化,如果出现发热不退,或者是呼吸困难的、胸痛、精神状态的变化等,要及时就医。

年轻人减肥流行生酮饮食法 为啥说别随便尝试?



生酮饮食最初多用于儿童难治性癫痫领域的治疗研究,而近几年,越来越成为受关注的一种膳食减肥方法,尤其是在年轻人中非常流行。年轻人认为其减肥见效快且明显,但伴随生酮饮食法的“走红”,关于它的争议也越来越多,争议的要点在于其对人体健康是否有负面影响,以及是否适合所有体质的人群等。

在进行生酮饮食前,我们先要对其有充分的认识和了解,它对人体产生不少副作用,基于现有的证据来看,风险大于收益,需谨慎选择。

结构特点是碳水化合物占比极低且脂肪占比很高

生酮饮食最明显的特点就是饮食结构中碳水化合物膳食的占比极低。传统的生酮饮食三大宏量营养素的比例是:高脂肪(占到总能量的70%—80%),适量蛋白质、极低碳水化合物(每日的碳水化合物摄入量要小于50克甚至有时会小于20克)。蛋白质摄入会促进氨基酸转化成葡萄糖,从而阻止酮体的形成,因此生酮饮食也会限制蛋白质的摄入。

当我们膳食中的碳水化合物达到上述量时,血液中的葡萄糖很快会被用完,之后开始动用储备的能量——肝脏中的糖原为全身供能,两到三天后,糖原也会耗尽,胰岛素分泌会明显下降。这时身体会从“主要利用葡萄糖供能”的状态转换成“主要利用脂肪供能”的模式,脂肪酸代谢的中间产物就是酮体,酮体可以通过血脑屏障进入中枢神经系统为大脑提供能量——这就是生酮饮食的原理。

在这种原理下,生酮饮食会产生哪些对减重有效的反应呢?第一,糖原耗竭导致体内水分流失(1克糖原储存3克

水分),酮体生成后胰岛素水平较低,会加速排钠利尿,所以前期体重下降很快。第二,碳水化合物摄入的减少会降低胰岛素分泌,同时也减少促进食欲的饥饿素分泌,从而减少主动进食并防止把多余的热量储存为脂肪。第三,脂肪的摄入可以增加饱腹感,减少进食。

生酮饮食“风险大于收益”会产生何种不良影响?

生酮饮食的短期临床试验和一些个案都显示减肥效果很好,同时对于血糖、胰岛素敏感性、血脂等一些代谢指标也有很好的调节作用,但长期效果并不比其它饮食模式更好,而且可能会有不少风险。

1. 限制各种营养素摄入会出现营养不良

极端限制碳水化合物会影响饮食质量,通常也会减少果蔬、全谷物和豆类摄入,从而导致缺乏维生素、矿物质、膳食纤维和这些食物中的植物化学物质。在没有多种维生素补充剂的情况下,可能会出现营养不良,同时低膳食纤维含量不利于肠道健康,容易便秘。

2. 会出现诸多不适症状甚至增加心脑血管疾病风险

生酮饮食改变了人体的供能模式,人体可能会出现一系列不舒服的感受,如头痛、疲劳、恶心、头晕、胃肠道不适、乏力、心跳异常等,这些情况大多是血糖偏低造成的,人体需要适应这种低糖状态。研究显示,长期使用生酮饮食模式或增加罹患心脑血管病、中风等心脑血管疾病的风险。

3. 难以坚持且缺乏足够研究支撑

对于大多数人而言,生酮饮食和我们日常的膳食差别非常大,难以长期坚持,且目前缺乏长期和大规模的研究。

九类人群不宜采用生酮饮食

由于生酮饮食的饮食结构具有特殊性,如果你属于以下九类人群,不建议尝试生酮饮食:

1. 脂代谢异常的人群
2. 肝肾功能下降的人群

知识链接 想减肥不想节食?教你巧用“食物交换法”

零食用能满足“口腹之欲”,但如果摄入过多,对身体的影响是很大的,尤其对于减肥人群来说更是能少吃则少吃,不如试试将不健康的食物替换成同样美味但更健康的食物,下面就教大家几个食物交换法,也许牺牲了一些口感,但对身体的益处会更多。

1. 白面包换成全麦面包

白面包采用的是精制面粉制作而成,精制面粉加工过程中会损失部分营养成分,包括膳食纤维、B族维生素、镁和铁等。全麦面包采用的是全麦面粉,全麦面粉在加工处理中保留了外层的麸皮,含有丰富的膳食纤维、B族维生素、镁和铁等营养物质。因此,全麦面包比白面包含有更多膳食纤维,更能增加饱腹感,对控制体重很有帮助,还能够预防因减肥摄入食物减少而导致的便秘问题。

注意事项:由于目前市面上很多全麦面包并不是真正的全麦面粉制作,或者只加了少量全麦粉,因此在选择全麦面包时一定要看食物配料表,配料表第一位是全麦粉的才是真正的全麦面包。

2. 酥脆的零食换成坚果

酥脆的零食包括饼干、薯片等,这些零食里面通常都添加了大量的糖、黄油或氢化油,像薯片这样的零食还需要经过高温油炸。这些零食不仅能量高,还含有反式脂肪或反式脂肪。长期过量食用反式脂肪会增加心脑血管疾病的发生风险,还可能增加糖尿病、肥胖等慢性疾病的风险。

因此可以选择坚果、核桃或杏仁等坚果,坚果富含油脂,其中以单不饱和脂肪酸居多,目前已被证实具有保护心脏、改善胰岛素敏感性等作用。坚果中还含有丰富的蛋白质、维生素E、膳食纤维

3. 老年人
4. 痛风和高尿酸血症人群
5. 胆结石和胆囊炎人群
6. 泌尿系统结石人群
7. 骨质疏松患者
8. 抑郁症和精神疾病患者
9. 孕妇和乳母

维和矿物质,对身体的消化代谢、改善血脂、抗氧化等均有益处。

注意事项:坚果虽然含有丰富的营养物质,但是由于其含有很高的能量,因此建议大家每日食用10克为宜,对于减重人士更加不建议过多食用。

3. 冰淇淋换成无糖酸奶配水果

冰淇淋的主要原料有饮用水、牛乳、奶粉、奶油、食用糖等,由于含有奶油和糖,因此能量和脂肪的含量很高,同时奶油中也含有反式脂肪。可以选择用无糖酸奶代替冰淇淋,不仅能降低冰淇淋的含糖量,同时还能够提供丰富的蛋白质、钙等营养物质,可以在无糖酸奶上面加一些水果,不仅能带来甜蜜的味道,还能够带来维生素C、矿物质、膳食纤维等物质,对于肠道健康、血糖控制都是至关重要的。

注意事项:酸奶和水果一起食用时要注意富一次性的摄入量,因为酸奶和水果中都富含丰富的维生素C,过量食用可能会导致拉肚子。

4. 含糖饮料换成白开水、气泡水、茶水

含糖饮料富含大量的添加糖,经常喝容易导致肥胖及肥胖相关代谢、糖尿病,更推荐大家选择白开水来替代含糖饮料。喝不惯白开水的还可以选择茶水。习惯喝可乐等碳酸汽水的人群,如果还是想要追求刺激,也可以选择适量气泡水,但是不建议经常喝。

注意事项:很多人倾向选择含甜味剂的饮料,不仅满足了对于甜味的渴望,同时还避免过多能量的摄入。然而目前并没有高质量的证据证明人工甜味剂有助于减肥或控制体重,同时部分人工甜味剂安全性也是存在争议的,因此不建议长期大量食用。