立秋养生贵在“收”

7日将迎来秋季的第一个节气立秋。中医专家介绍，立秋后阳气渐收、阴气渐长，人们需遵从秋季的养生方法，养阴润燥、收敛神气，其核心在于一个“收”字。

“立秋有三候，一候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣。”中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光熙说，秋风主肃杀，万物于此时开始凋零，人体也随着自然气候变化，阳气开始内收下藏，腠理变得紧实，毛孔逐渐关闭以防外邪，若未能顺应时节调摄，则易感受外邪；随着昼夜温差增大，空气湿度下降，人体容易出现气道干痒欲咳的感觉，呼吸系统疾病亦开始进入高发期，慢性呼吸系统疾病患者更容易在这个季节病情加重。

针对立秋时节的特点，人们应当如何从情志、运动、饮食等方面调养？

李光熙介绍，中医认为，秋应于肺，而悲忧最易伤肺，因此，秋天切不可悲伤忧思，应保持精神上的安宁，不急不躁，可听舒缓音乐，经常练习缓慢有节律的呼吸方法。秋季气温适宜，可在跑步、打球等“动功”基础上配合八段锦、站桩等“静功”，动则强身，静则养神，动静结合可达心身康泰之功效。

“‘辛主散’，过食辛散之品易损肺气、伤津液，因此入秋应尽量少饮酒。”李光熙说，立秋时节也不宜过多摄入葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物。

“立秋后燥气当令，肺易为燥邪所伤，可食用梨、莲藕、百合等性味甘凉食物补充津液。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说，此时湿气未退，脾虚者易生内湿，可食用薏米、山药、赤小豆等健脾祛湿；“贴秋膘”应先清后补，且平补为要，护脾为本，可食用陈皮、山楂助消化，以防滋腻伤胃。

专家提示，立秋过后，暑伏之气仍未散尽，但如若贪此秋凉，则常易咳嗽不止。人体的五脏腧穴皆会于背，入秋后要特别注意后背暖护以防病。除了三伏贴以外，采用中医温透外治技术外敷背部腧穴以温肺止咳、化痰行气通络，对于慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺结节等也有很好的治疗作用。 新华社记者 田晓航 唐紫宸

新华社发 曹一 作

10个养生做法并不健康

关于如何养生，有很多流传甚广的说法，但以下这些说法你若真的跟着做了，养生不成反而损害健康。

晨起喝蜂蜜水防治便秘？

蜂蜜中70%以上的成分其实是糖，晨起后直接喝蜂蜜水，容易使人体血糖浓度上升，对糖尿病患者十分不利。

如果果糖不耐受，喝蜂蜜水容易轻微腹泻，促进排便。但是只有少数人存在果糖不耐受，大部分人喝蜂蜜水不仅对防治便秘没用，还会增加添加糖的摄入，也容易长胖。

晨起喝淡盐水排毒？

身体的各种代谢废物，大家称其为“毒素”，各种“毒素”会通过尿液、粪便和汗液排出体外，我们正常吃饭喝水的过程就能顺利进行，没必要喝淡盐水。

晨起喝淡盐水，容易使一天内盐的总摄入量超标，增加患骨质疏松症、高血压等疾病的风险。

白开水是晨起第一杯水的最佳选择。水温最好控制在20℃～40℃，因为过烫的水会增加患食管癌的风险。

喝白粥养胃？

很多人都喜欢喝白米粥，觉得好消化又热乎。然而，白粥的营养价值相对单一，尤其是和其他粗细搭配的主食相比，膳食纤维等营养素含量相对较少。

对于肠胃不好的人群来说，往往本身各类食物的摄入量就比其他人群要少，如果再长期选择甚至只喝营养单一的白粥的话，还可能会加剧营养不良的风险，而且血糖反应也会比较高。

如果真的喜欢喝粥，建议粗细搭配，放一些杂粮杂豆，如小米、荞麦、燕麦米、白扁豆、鹰嘴豆、红豆、绿豆等，不仅有利于平稳血糖，还能增加其他营养成分的摄入，比如膳食纤维、维生素B族、蛋白质等。

喝骨头汤补钙？

传统观念中，一直认为骨头汤是个好东西。骨头、骨油富含钙质，拿来熬汤岂不是大补？实际上，骨头汤味道鲜美，其补钙效果却微乎其微。

骨头确实含有大量钙质，但难以溶解，人体吸收更是困难。据检测，1公斤排骨熬成的骨头汤中，钙含量只有15毫克，不及骨头中的万分之一。至于骨髓和骨油，它们的主要成分是脂肪，过多摄取反而容易导致体重增加。

吃猪蹄补胶原蛋白？

猪蹄确实富含胶原蛋白，但遗憾的是吃下肚，胶原蛋白并不会直接跑到人的脸上。胶原蛋白的利用率远低于肉蛋奶豆中的优质蛋白，如果要想给胶原蛋白合成提供原料，还不如吃肉蛋奶豆。

猪蹄里主要是饱和脂肪酸，对心血管健康很不友好，少吃为好。

喝红糖水缓解痛经？

“痛经喝红糖水”是许多女性的习惯。红糖的主要成分是蔗糖，也含有少量的果糖和葡萄糖，含糖总量为96.6%，经期喝红糖水可以补充能量。但从营养学的角度来看，红糖并不含有任何对缓解痛经有效的特殊成分。

喝完红糖水后，部分女性确实会感觉疼痛有所缓解。但这并非红糖的功效，一部分是心理作用，另一部分与温度有关，这种效果与喝一杯热水、热茶或使用暖宝宝敷在腹部是类似的。

对于由子宫内膜异位症、子宫肌瘤等器质性病变引起的痛经，红糖水更是无济于事，应及时就医。

喝果汁补维生素C？

水果榨汁后，营养成分会有损失，比如维生素C会减少。

数据表明：水果酸性越强，维生素C损失率越小。如果榨汁后丢掉渣子，膳食纤维也会进一步损失。最关键的是，水果榨汁后对血糖很不友好。

原本新鲜水果中的糖都存在于细胞内，叫做“内源性糖”，榨汁后细胞壁被破坏，糖分游离到细胞外，变成游离糖，对血糖的影响很大，容易导致血糖升高。

所以，喝果汁不能等同于吃水果。

油冒烟再炒菜？

油冒烟就会产生反式脂肪酸和致癌物，正确的做法是热锅凉油放葱花，葱花冒泡不焦之前就下菜。并且，做菜一定要开油烟机。

趁热吃？

口腔和食道能承受的适宜温度一般是10℃～40℃，50℃以上可能就会产生热伤害，而65℃以上的热饮是明确的致癌物。减少“趁热吃”，避免过烫的食物刺激本就脆弱的食管黏膜上皮，减少食管癌风险。

食物温度会影响淀粉糊化程度，从而影响升糖指数。趁热吃的话，淀粉糊化程度高，易消化吸收，“血糖生成指数”（GI）就会升高。

饭菜放凉再放冰箱？

很多人觉得饭菜放凉再放冰箱省电，但是食物在室温下放凉的过程，容易滋生细菌；如果吃之前还没彻底加热，就很容易食物中毒，保险的做法是热的饭菜放进消毒过的保鲜盒，盖上盖直接放冰箱。

据央视新闻微信公众号、科普中国

神经外科专家李世亭8月15日来昆义诊

三叉神经痛被称为“天下第一痛”，主要表现为一侧面部反复发作的阵发性疼痛。往往在患者张口进食、说话时突然发作，疼痛会持续数秒钟到数分钟，可表现为撕裂样、电击样、针刺样、刀割样或烧灼样剧痛，发作时可能伴随患侧流泪、流涎、流涕或面部肌肉抽搐。

8月15日（周五），昆明同仁医院特邀世界颅神经疾病外科医师联盟主席、上海交通大学医学院附属新华医院神经外科主任李世亭教授来院开展联合义诊活动。李世亭从事临床工作30余年，擅长脑肿瘤、三叉神经痛、面肌痉挛、舌咽神经痛、各类面瘫、偏头痛、颈肩腰腿痛等疾病的微创治疗。

本报记者 赵维