

天气转凉 身体真正需要的可能不是“秋膘”

“袅袅凉风动，凄凄寒露零。”当清晨的露水开始带着凉意凝结在草叶上，当早晚温差拉大到10摄氏度以上，天气由凉爽转向寒冷。

空气愈发干燥，人体也进入调整和储备阶段。饮食上既要应对“秋燥”，又要为渐寒天气储备能量。如何科学饮食，避免传统误区？这份秋季饮食攻略，请您查收！

天气转凉 身体真正需要什么

气温骤降，人体为维持核心体温，基础代谢率会自然提升5%~10%，能量需求确实增加了，但“增加能量”不等于“多吃肥肉”。寒冷环境下，身体更需要优质蛋白质和B族维生素来支持产热代谢，而非单纯高脂肪摄入。

温度变化之外，湿度下降同样影响身体状态。秋季空气干燥，皮肤和呼吸道黏膜易失水，成年人每日饮水量建议维持在1.5~1.7升，白开水和淡茶水均为良好选择。判断补水是否充足简单可靠的方法是观察尿液颜色——淡黄色为理想状态，颜色过深则需要增加饮水。少量多次、小口慢饮，避免一次性大量饮水。

营养素方面，维生素C有助于增强免疫力，彩椒、西蓝花、猕猴桃、柑橘含量丰富；来自胡萝卜、南瓜等橙黄色蔬菜中的β-胡萝卜素，可在体内转化为维生素A，维护呼吸道黏膜屏障功能；B族维生素是能量代谢的关键辅助因子，将部分精米白面换成糙米、燕麦、小米等全谷物，或用红薯、芋头、土豆替代部分主食，既能补充B族维生素和膳食纤维，又可平稳供能、延长饱腹感。

一句话总结：眼下饮食的刚需是“优质蛋白质+足量水分+维生素矿物质+复合碳水”，而非大鱼大肉。

眼下餐桌的科学搭配法则

落实到一日三餐，建议遵循以下原则：

优选蛋白质来源：鱼虾、禽肉、鸡蛋、豆制品和低脂乳制品，既能提供优质蛋白质，又不会带来过多饱和脂肪负担。

主食要“粗细搭配”：将三分之一的精米白面替换为全谷物或杂豆，也可以用蒸红薯、煮芋头替代部分主食。以成年人每餐一拳头大小的主食量为参考，灵活调整。

蔬果“足量且多彩”：每天保证蔬菜摄入300~500克（深色蔬菜占一半），水果200~350克。菠菜、

读书真的能延年益寿 但对只阅读报纸或杂志的人效果不明显

美国心健网网站7月16日刊登题为《读书真的能延年益寿吗？研究结果如何？》的文章。在一项得到广泛引用的研究中，耶鲁大学的研究人员追踪了3635名50岁以上的成年人长达12年。他们发现，每天阅读30分钟或以上的参与者，其平均寿命比不阅读的人寿命长约23个月——即使在调整年龄、性别、教育程度和健康状况等变量后，这一结果仍然成立。

有趣的是，这种延长寿命的益处对那些只阅读报纸或杂志的人群中不太显著。书籍似乎能提供一种独特的保护作用。当你坐下来认真读一本书，这往往需要比翻阅短文更强的专注力、更持久的定力和更程度的投入。

压力可能严重损害身心健康，而阅读促进情绪

西蓝花、胡萝卜、南瓜、石榴、猕猴桃都是寒露时节的首选。

补水不忘“智慧选择”：除白开水外，清淡蔬菜汤、无糖花果茶也是补水途径。尤其需要警惕市售“润燥糖水”（如冰糖雪梨汤、蜂蜜柚子茶等），其中往往添加大量精制糖，一杯下肚就可能超过每日添加糖上限（25克）。自制时可用红枣、桂圆干等自带甜味的食材替代白砂糖。

秋季饮食的常见误区

误区一：“贴秋膘”等于多吃肉 “贴秋膘”源于物资匮乏年代，现代人普遍能量过剩，盲目多吃肥腻红肉，贴上去的很可能是内脏脂肪和超标胆固醇。正确做法是选择优质蛋白质和复合碳水，如栗子焖鸡、山药排骨汤，荤素搭配，而非单纯红烧肉。

误区二：越冷越要无辣不欢 天气转凉后火锅、麻辣烫频繁上桌，但长时间高温烹煮会破坏蔬菜中的维生素C和B族维生素，重口味浓汤底更易导致钠超标。建议优选清淡汤底（如菌汤、番茄汤），控制蘸料用量，叶类蔬菜适当缩短涮煮时间以减少营养流失。

误区三：盲目进补，依赖保健食品 秋季是保健食品销售旺季，但任何一种营养素补充剂都不能替代均衡饮食。有些营养素过量补充还可能在体内蓄积产生毒性，建议在医生指导下先确认是否缺乏后再适量补充。

误区四：完全拒绝生冷，水果必须烫着吃 健康人群的胃肠道完全能处理常温水果，过度加热会破坏维生素C，得不偿失。肠胃敏感者可提前将水果从冰箱取出回温至室温，或选择烤苹果、炖梨等烹饪方式（虽会损失部分维生素C，但果胶得以释放，对肠道同样友好），不必一律回避。

秋季饮食的核心并非“大补”，而是保持膳食均衡与多样性。与其追逐流行进补，不如回归根本：每天吃够12种以上食物，每周25种以上；控制添加糖和盐；保持适度运动与充足睡眠。科学膳食不是某个季节的专利，而是贯穿四季的生活方式。凉风起，愿您的每一餐都吃得明白、吃得健康。

据中国疾控中心微信公众号

血压测出来忽高忽低 别只当“小波动”硬扛



28岁的小王（化名）体检时查出血压偏高，可回家自测血压又回到正常范围，便没有放在心上，照旧熬夜加班，偶尔出现头昏也硬扛过去。直到前往南京市妇幼保健院综合内科就诊，经过24小时动态血压监测综合评估，才确诊为隐匿性高血压。

提到高血压，很多人总觉得是老年人才要操心的问题，殊不知，现在不少年轻人长期久坐、报复性熬夜、经常吃重口外卖等，身体可能没有明显不适，但高血压早已悄悄找上门。

“紧张焦虑、熬夜、刚吃完饭，都有可能造成血压短暂升高。而24小时动态血压监测，就能够分辨出血压只是临时波动，还是已经出现器质性病变，既可以避免盲目吃药，也能及早排查血管潜在风险。”综合内科王静主任介绍，隐匿性高血压善于伪装，早期大多没有典型难受症状，但以下几类高发人群，就算自测血压正常，也不能放松警惕。

情绪起伏大，长期精神内耗的上班族 长期工作压力大、精神紧绷、情绪反复波动，交感神经容易持续兴奋，会促使血管收缩，造成血压间歇性升高。

经常熬夜、作息颠倒紊乱的人 熬夜、昼夜颠倒会打乱人体自主神经节律，血管得不到充分放松休息，血管弹性慢慢受影响。

久坐缺乏运动、腹型肥胖、体重超标的人 长期久坐不动，脂肪尤其是腹部堆积过多，会干扰身体代谢，加重心脏和血管负荷。

备孕期、产后宝妈 女性备孕期体内激素波动大；产后还要频繁起夜照顾孩子，长期睡眠碎片化，再加上激素急剧改变，很容易出现血压波动。

当然，在日常生活中，一些好的生活习惯，可以帮助血管减轻负担，比如控盐、规律作息、适当运动、保持好心情等。王静主任提醒，偶尔血压波动，多为紧张、劳累带来的生理现象，不用过度焦虑。倘若长期反复血压忽高忽低，居家自测与医院测量结果差异大，同时合并头昏、疲惫乏力、睡眠差、胸闷等异常情况，不要单纯依靠自我观察判断，应当及时前往医院完善24小时动态血压等相关检查，找准血压异常背后真正原因，针对性干预，避免延误心脑血管相关疾病的诊治。

据《扬子晚报》

据参考消息网