

# 夜上海

意无涯

进入十月，一早一晚凉意渐起。秋风秋雨带来金黄色的秋日美景，相比春日的生机勃勃又是另一番风光。

天冷除了加衣，还要做什么？懂得养生的人一定知道，秋季要防燥、防秋乏、防秋悲，吃合适的食物，用合适的东西，在这个时候养好强壮的身体，才能及时补充夏季的损耗，抵御下一个季节的寒冷。

保持精神上的乐观平静，舒畅胸怀，抛开烦恼，是情绪上的养生。做一些不至于流汗太多的运动，例如爬山赏景、打太极拳等，多在金秋时节接触大自然，则是适合这个季节的运动养生，长期坚持可增强心肺功能。

《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》中说道，应“春夏养阳，秋冬养阴”，因此秋冬季应多吃一些滋阴润燥的食物，而不是辛辣生冷的东西。不过养生当然不是只有吃，保

澳佳宝深海鱼油



泰昌全自动足浴盆



新民晚报  
14  
2019年  
10月19日  
星期六

## 秋风起 当养生 请收下这份推荐

◆ 张钰芸

SAT 买手

SUN 影音

MON 流连

TUE 潮店

WED 格调

THU 悦动

FRI 味道

申之魅

在我们的印象中，手捧保温杯，喝着枸杞人参茶的人，至少是中年“油腻大叔”，但随着我国城市居民特别是都市白领因为工作压力大、生活作息不规律，大多处于亚健康的身體状态后，养生已经成为各个年龄层次的人都关心的事情。

谁是养生主力军？答案也许是全民。璐垚营养工作室创始人施亚玲是国家注册营养师和执业药师，为不同人群带来了秋季养生的小秘诀。

### 90后白领 合理分配每餐热量

当“工作996，生病ICU”这句话刷爆了朋友圈和微博，你有没有感同身受？对于经常加班的人来说，“进公司的时候太阳还没升起来，走的时候太阳已经落下”，是他们无法回避的工作常态，那就只能在工作之余多加保养了。

施亚玲说，上班族一般在办公室里一呆就是一天，要根据自己的能量，合理分配每餐的热量。因为工作较忙，他们常常在早餐时段选择加工类面点，例如饼干、面包、蛋糕等，但这些食物含糖量太高、维生素太少，正餐则大多选择外卖或者饭店，也存在油脂太多、能量太多的隐患。少吃或者不吃这类食物，既是秋季养生的原则，也应该尽量贯穿全年。

那么，白领适合在秋季吃什么呢？多吃杂粮和新鲜蔬果。提前一晚在电饭煲里放入五谷杂粮，第二天一早就能喝上一碗暖暖的杂粮粥，在蒸箱里放上几个红薯、玉米或者山药棍，也能成为第二天中午的杂粮主食。不过把一天16个小时献给办公室的人，怎么吃水果呢？毕竟在办公室啃苹果切西瓜都不太合适。把几种水果和蔬菜放进膳魔师摇摇杯里，就会方便很多了。搅拌网格的设计，能够充分搅拌混合饮料，放入提前切好的红心火龙果、橙子、红提，再加入一些牛奶，随心所欲地摇起来，就能得到一大杯纯天然的水果奶昔。在上午10时、下午3时或者晚上9时饮用，都是比饼干、面包、烤串更好的加餐。

对于“码农”来说，久坐电脑之前就是他们的工作状态，因此颈椎病几乎成为“标配”。特别是到了秋冬季，寒风一起，酸痛难忍，严重时甚至会头疼恶心。小巧的SKG颈椎按摩器建议配备一个，长期挂在脖子上。它的外形就像是一个耳机，套在脖子上利用脉冲电频传导至深层肌肤，模拟多种仿真按摩手法按摩，达到放松颈椎的效果。内置的温控器3秒速热，能够让42℃的温暖缓缓渗透进肌肤，就像在做个热敷，放松紧张的肌肉。

### 身心俱疲中年人 见缝插针来养生

白天上班打仗，晚上“鸡娃”也像战斗，说的就是上有老下有小的中年人。他们的特点是身累心也累，如



SKG 颈椎按摩器



来伊份天天坚果



膳魔师摇摇杯



中粮悠采一级亚麻籽油

何做好秋季养生呢？施亚玲建议，每天抽出30-60分钟做户外运动，晒30分钟左右的太阳，预防骨质疏松和颈椎腰椎病症。如果晒太阳的时间比较短，则可以吃点深海鱼类或者肝类食物，其中的维生素族群可以保护骨头。

除了在日常饮食中注意添加这些食材，还能吃一些类似的保健品，也算见缝插针来养生。例如澳大利亚进口的澳佳宝深海鱼油，提炼自深海的野生鱼类，如沙丁鱼等，每一粒胶囊富含Omega3脂肪酸300mg，可以提供180mg的EPA和120mg的DHA，其中Omega3被称为“情绪平衡器”，可以消除偏头痛，缓解关节不适。如果你对鱼腥味比较敏感，不爱吃深海鱼油胶囊，则可以选择无腥味的版本，经过专业脱腥处理后，只有柠檬香草味儿，也是很贴心了。

秋季是坚果新鲜上市的季节，适当吃些坚果不仅养生还能润肤养颜。下午3时工作有点累的时候，或者晚上8时辅导功课已经有点火气上涌的时候，吃一把坚果，让身心都有缓冲的时候。来伊份的店铺开遍大街小巷，下班路上拎一盒天天坚果30日乐享装回家，可以承包你一个月的坚果和果干。口感上既有坚果的香脆，又有水果的酸甜，一次一小包立马吃完，也不必担心受潮后不新鲜，很适合操心全家以至于顾不上这些小事的中年人。

### 老年人养生 避免高油高脂高糖

施亚玲说，老年人对能量的需求量降低，膳食能量的摄入应以体重来衡量，不应过度苛求减重，因为体重过轻或过重都会影响健康。低脂低糖，摄入适量的蛋白质，补充矿物质和维生素，是应该遵循的营养摄入准则。

因此，相比普通的牛奶，低脂鲜奶或者中老年高钙低脂低糖配方奶更适合老年人饮用。旺旺集团今年新推出爱至尊品牌，主打老年人的营养食品。其中爱至尊长青族牛奶，含有叶黄素酯、植物甾醇酯，具有防止冠心病动脉硬化，促进胆固醇的降解、代谢的作用。爱至尊燕麦片则含有丰富的蛋白质、钙铁锌及膳食纤维，帮助人体控制胆固醇和血糖水平。这些产品都不额外添加白砂糖，帮助老年人控制血糖。

考虑到老年人对脂肪的消化功能在下降，脂肪摄入量不宜过多，所以推荐每日食用亚麻籽油、橄榄油和花生油等多种类的植物油，每日25-30克为宜。相比橄榄油和花生油，了解亚麻籽油的人可能不多。中粮悠采一级亚麻籽油以新疆伊犁的当季亚麻籽为原料，去壳物理压榨，不添加抗氧化剂，产品含有超过52%的亚麻酸，同时富含不饱和脂肪酸。

此外，不少老年人到了秋冬季就会手脚冰凉，足浴盆虽老套，功能却很实用，值得给爸妈配备一个。泰昌全自动的足浴盆有多个型号，带有滚轮、无线遥控的高深桶比较实用，除了常见的滚轮按摩、控温定时等功能，还有智能记忆，会记下本次足浴过程，下次使用时自动进入此番足浴过程，不用再次设定。此外，45cm的高深桶一直泡到小腿，更加舒适。大屏幕和滚轮的设计也符合老年人的使用习惯。



新民夜上海 越夜越精彩  
八小时之外，大好休闲时光，兜兜转转、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：戚黎明  
本版编辑：王蕾

图 东方IC