

本报讯(记者 马丹)今天进入二十四节气的“秋分”。这一天正好在秋季九十天的中间,又加上此时太阳直射赤道,因此有平分秋季、昼夜平分的意思。不过,上海在这个时节通常处于夏秋过渡阶段,白天仍带暑气,极个别年份还会出现高温。今年9月,上海气温较往年偏高,“秋分”节气的上半段并不会会有太多的秋意显现,甚至后半周的气温还有可能接近高温线。

上海的秋分常年(1991—2020年)平均气温为22.7℃,平均降水量在49.9毫米,很少会出现35℃以上高温日。在这个节气里,常见的气象灾害预警依次为雷电、暴雨、大风和台风,偶尔会出现高温和大雾预警。降雨量和雨日均比上一个节气有所减少,天气晴好时昼夜温差较大,有时会因为冷暖空气势力相当而出现连阴雨的天气,有时还有秋台风影响。

今年秋台风里的风王“桦加沙”正在逼近我国广东地区。在其外围环流和副热带高压边缘影响下,今明两天,上海时风时雨,沉甸甸的云团偶尔如“洒水车”路过般洒下短时阵雨,风力也会有所增大。由于“桦加沙”台风外围环流和冷空气遭遇形成的强降雨主要会出现在江苏和安徽等地,因此,上海的风雨不太明显。后半周,台风送完清凉,副热带高压又要“返岗”,本周五到周六的最高气温会再度接近高温线,炎热体感重返。气象专家表示,尽管我国气象学意义上的秋天正在由北向南快速推进,但是上海的秋天还得再等等。



扫二维码看
“节气版·十万个为什么”

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院血液内科副主任陈海琳说,秋分时节气燥盛行,人体易受燥热或凉燥侵袭,引发多种“秋燥”不适。秋分养生应顺应天时,从饮食、起居、防寒等多方面综合调养,增强体质,为人冬做好充分准备。

陈海琳提到,秋分时节气早晚温差显著增大,晨起微凉,午后却仍可能令人烦热,而这正是“秋老虎”在作祟。因此在衣着方面,市民朋友应遵循“不令过热、不使过寒”的原则。推荐市民“分层着装法”,方便根据温度变化随时增减衣物——外层可选择具有防风或轻度防水功能的外套,内层则以吸湿、透气性良好的天然材质为佳,如纯棉、亚麻或功能性速干面料。这样既能防止在户外活动中因出汗而受凉,也可在回到室内后及时调整,避免积热生燥。

体弱多病者、老年人及儿童尤其不宜盲目追求“秋冻”,而应重视适时添衣,维持身体温度的恒定,预防呼吸道与心脑血管疾病的发生。

秋分时节气燥气当令,易耗伤人体津液,引发口干鼻燥、咽喉干痛、皮肤粗糙、大便干结等“秋燥”症状。中医强调“肺主秋”,而肺为娇脏、喜润恶燥,故秋季养生应以润肺生津、滋阴防燥为重点,同时兼顾健脾益胃,以增强运化功能。推荐食用梨、银耳、百合、芝麻、杏仁、白萝卜、甘蔗、荸荠等,这些食物能有效滋阴润燥,缓解各类秋燥的症状。也可用石斛、麦冬、玉竹等泡水代茶,辅助润燥。

此外,秋分后天气转凉,食欲增强,须防暴饮暴食加重胃肠负担。昼夜温差大易致腹部受凉,诱发腹泻或肠胃炎,此时也是肠道传染病的次高发期,原有消化系统疾病者易复发。建议多食山药、南瓜、小米、红枣等健脾暖胃之物,增强脾胃功能与免疫力。

秋高气爽,是开展户外运动、陶冶情操的大好时机。陈海琳提到,适当的体育锻炼能增强心肺功能,提高机体对寒冷天气的适应能力和抗病能力。但秋季运动需遵循“不宜过汗、不宜过激”的原则,以防津液耗伤、阳气外泄。

在情志调养方面,秋季容易产生悲秋、忧郁的情绪。因此,秋季养生重在“收敛神气”,保持内心宁静和乐观开朗。可多与亲友交流,多参与户外活动,登高望远,赏菊悦心,以开阔胸襟,排解郁结。练习静坐、冥想、聆听舒缓音乐等方式,也有助于涵养心神,达到“秋令降气敛神”的养生目的。

本报记者 郜阳

熬过“苦夏”补补气血 “贴秋膘”不如“贴秋肌”

俗话说,秋不养生冬易病。上海总算是朝着渐凉的“正确道路”走了,秋日养生也被提上日程。

经历了一个“苦夏”,气血难免亏空。民间素有“贴秋膘”的习俗,很多人也把“贴秋膘”当成入秋的大事。大家的理由听着挺有道理:夏季的炙热和闷湿让人胃口不好,食欲不佳,吃得少了,体重往往有所减轻。为了好好弥补,秋季来临不得吃点好的、喝点好的?

“贴秋膘”是怎么来的?又该从什么时候开始?“贴秋膘”是否等同于胡吃海塞?今迎秋分,本报“节气版”万个为什么”邀请上海中医药大学附属龙华医院内分泌科副主任医师丛亿蕾,解锁“贴秋膘”的正确姿势。

一问

营养过剩时代还要不要“贴秋膘”?

据介绍,“贴秋膘”是我国传统养生习俗,尤其在北方,每年秋天到来后都要包饺子、吃肉,仪式感满满。秋季大量进食高蛋白、高脂食物,可以把夏天高温导致的食欲下降、体重减轻的损耗迅速弥补,增加脂肪、储备热量,以抵御冬季严寒。

丛亿蕾解释,夏季炎热,出汗过多,“气随津脱”,会损伤人体的气和津液,导致气阴两虚,容易出现疲劳、

乏力、口干、燥热等现象;同时暑湿困脾,脾胃运化失常,消化功能随之减弱。秋季天气转凉,气血由外向内收敛,消化功能也逐步恢复。此时“贴秋膘”,身体可以更好地把食物中的精微物质吸收转化为人体的气血津液,强壮体魄,为御寒过冬打下坚实的物质基础。

不过,随着物质生活丰富,很多人夏天不再需要在户外辛勤劳动,整天待在空调房里喝冰吃外卖,夏季不瘦反胖,那这样还需要“贴秋膘”吗?

“相较于传统大鱼大肉式的‘贴秋膘’,我们更加提倡通过合理、均衡的饮食来调理身体,增强免疫力;同时秋高气爽、气温适宜,人们可以适当增加户外的光照时间,配合合理锻炼,‘贴秋肌’比‘贴秋膘’对身体健康意义更大。”丛亿蕾说。

二问

哪些信号提醒你可以“贴秋膘”了?

中医养生强调“顺天应时,天人合一”,人作为自然的一分子,人类活动也要遵循自然规律。

这几天虽然依旧热热的,但仔细看看周围自然界:栎树开花结果了,梧桐叶悄悄变黄——秋日已至,植物感应节气更迭比人要敏锐,这些信号也提醒大家可以开始准备“贴秋膘”了。

秋燥伤肺,人们会出现口干、咽干、鼻干、皮肤干和大便干等症状,“贴秋膘”的秋季进补不妨多食用一些滋阴润肺平补之品如鸭子、梨、百合、银耳、山药、蜂蜜等,有助于护阴润燥。

丛亿蕾推荐了几款秋季食疗方:冰糖炖雪梨、枸杞银耳羹、山药粳米粥、莲藕排骨汤、老鸭冬瓜汤、西芹炒百合。

三问

“贴秋膘”是否等同于大吃大喝?

过去,物资相对匮乏,体力劳动者多,“贴秋膘”一顿大吃之后,人们马上投入收获的劳作之中。当代人生活方式久坐居多,因此现在的“贴秋膘”应该更加讲究,相较“大鱼大肉”“大吃大喝”,食物的选材、搭配、分量和烹饪方式重在健康平衡,比如多选择一些酸味、白色或者易消化的果蔬和食物,多采用炖、煮、蒸、煲汤等烹饪方式,既能保留营养,又能补充水分。

体型肥胖或患有“三高”(高血脂、高血糖、高尿酸)的人群,不建议传统方式的“贴秋膘”,越“贴”越胖,越“贴”指标越高,小心更严重的并发症找上门。舌苔厚腻、头身困重、大便黏滞的痰湿体质人群也不建议贴秋膘,盲目进补只会加重痰湿症状,适得其反。

本报记者 郜阳

贴秋膘

是我国传统养生习俗,尤其在北方,每年秋天到来后都要包饺子、吃肉,仪式感满满。

相较于传统大鱼大肉式的食补,现在更提倡通过合理、均衡的饮食来调理身体、增强免疫力。

