

立秋≠入秋 别身在“伏”中不知“伏”

8月8日3时12分，“立秋”节气到来。想象中的“秋”应该是“云天收夏色，木叶动秋声”，可室外的气温以及知了声告诉我们，夏天根本没有打算离开的意思。

仔细想想，现在我们还在三伏天里的中伏，8月21日才出伏呢，以为“立秋”就凉快了？你这是身在“伏”中不知“伏”。

“高温反击战”才刚刚开始

“立秋”是一个重要的时空分界点。此时，太阳到达黄经135度，北斗星指向西南方。禾谷开始成熟，收获的季节到了。

不过，与“轰然入夏”不同，秋天的脚步是缓缓地、悄悄地。

何时真正能暑去凉来，迎来真正的秋高气爽？气候学上，当地连续5日度平均气温低于22℃，才算真正秋天的开始。因此“立秋”不是“入秋”，高温反击战或许才刚刚开始。

立秋养生：早卧早起 少食辛辣

立秋后，自然界的阳气开始收敛、沉降，此时应做好保养阳气的准备，做到“早卧早起，与鸡俱兴”。早睡可以收敛阳气，肺气得以舒展。适当早起，还可减少血栓形成的机会，对于预防脑血栓等缺血性疾病的发生

有一定意义。建议秋季以晚上9时至10时入睡，早晨5时至6时起床为宜。

同时，古人认为“秋天宜收不宜散”“秋不食辛辣”以顺应自然界变化，应遵循“润燥、补肺、养阴、多酸”的原则。从中医角度讲，肺与秋季相应，立秋后肺功能开始处于旺盛时期，肝脏、心脏及脾胃处于衰弱阶段。根据阴阳调和，机体平衡的原理，要加强对这些器官的调养，使肺气不要过偏，影响机体健康。

饮食以健脾祛湿、益胃生津为宜，可适当多食些酸味果蔬，如苹果、石榴、葡萄、芒果、柚子、柠檬、山楂等。由于肺盛之时易影响到肝，而肝主情志，疏泄气血，肝气受制的秋天，人们容易出现情绪低落，表现在生理方面则为容易引起气血失调等疾病的发生，比如：内分泌紊乱等问题，像月经失调、心慌心悸、失眠问题等。当出现此类现象时，可通过养阴、柔肝、疏解等方法调理。

此外，建议中老年朋友可根据自己体质和爱好，选择行走、慢跑、爬山、球类等比较适合在秋季进行的运动。尤其是行走锻炼，可以有效地预防糖尿病、高血脂、高血压病。通过行走锻炼还能明显改善体形，但每次至少坚持半小时以上，效果才会更好。锻炼时忌大汗淋漓，因稍不注意就有受凉感冒的危险，所以随时增减衣服也很重要。 据《天府早报》

日常生活巧管理

家庭是我们在社会上立足的最基本的单元，也是社会的最小单位。即使在家中也要养成良好的生活习惯，这样也能将更好的自己呈现在社会上。如何管理好日常的家庭生活，有以下4个方法。

方法1 养成列清单的习惯

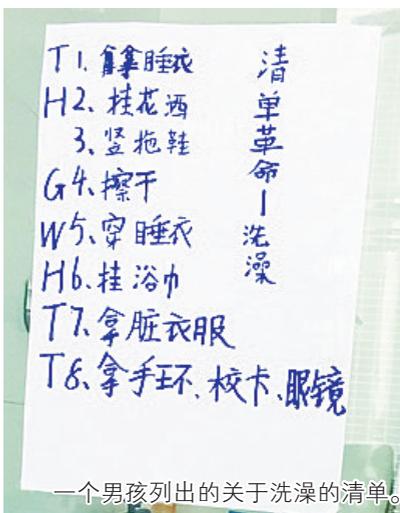
清单，是一种列出工作流程、要点、注意事项的工具，使用清单可以帮助检查流程、细节。使用清单，用外在的程序提供规范，可帮助人们避免种种低级错误。

比如希望一个孩子养成某项生活习惯等，那么列清单的方式就很适用。很多家长都有这样的体验，家中的男孩洗完澡，卫生间里一片“兵荒马乱”，乱到你根本踏不进脚。虽然你已教过孩子几十遍，他还是有可能漏掉某些细节。

此时可以教孩子列个“洗澡”的工作清单，先将所有的程序、细节列出来，再根据合理的顺序排序，最后请孩子自己写好贴在卫生间合适的地方，每天对照清单逐一完成。这样孩子不易遗漏事项，时间长了，离开清单也能习惯成自然。

方法2 找到“启动键”

如果说一套程序是一条锁链，那么锁链的第一环很重要。因为它相当



一个男孩列出的关于洗澡的清单。

于是“启动键”。如果迟迟无法启动，后面的程序再合理也白搭。

比如红枣（化名）家的晨会，是和早餐绑定的。早餐是每个人都会吃的，利用它来启动晨会就零压力。

比如红枣妈妈的锻炼时间是和午休串联在一起的，午休起床诸事不管马上开始锻炼，这样不容易被打岔；红枣爸爸的锻炼则是和下午的水果时间绑定的，水果吃过之后就按下“启动键”。以一个不假思索的习惯来启动、维持另一个习惯，比较不痛苦、易坚持。

将这样的准则推而广之，比如每个人早起都会刷牙，那也许刷牙时列

一下今天的“要事”就是一件“顺便”的事；比如临睡前会关闭手机，那也许关手机前记一下今天做的“最令自己满意的事”也不是难事。

方法3 扫清所有障碍

高效能人士还有一个重要习惯，就是让事情的阻力最小。

尽可能地扫清去做这件事的所有障碍。比如每天要跑10分钟跑步机，就把运动鞋放到跑步机前面，把衣服放在最易拿的地方；制定了每天10分钟哑铃操的目标，就把哑铃放在电视机前面最易拿放的地方。

方法4 自我奖励和获得支持

遇上任何困难，无论是对自己还是家人、孩子，可以给动力，不要给压力；一旦自己或家人做到了，就及时给予回馈和奖励。这样才能使自己、伴侣尤其是孩子更愿意去坚持。

家庭成员之间，要真诚地聆听和理解别人的想法和情绪，也积极地沟通表达自己，寻求别人的理解和共鸣。所有家庭事务要每个人都同意才去做，只要有一个人感觉到有压力，就不要勉强去推行。

通过互相理解，家庭成员建立起深深的信任和互爱的关系，就能彼此给出有帮助的反馈和支持，推动个人和家庭进步。 据《厦门晚报》

实用宝典

丁香、蜂蜜预防伤口感染



资料图片

手上常出现许多小伤口，怕创可贴不透气？下次不妨改用丁香粉敷在伤口上试试看。丁香中所含的丁香酸，能抗菌、止痛，以免伤口感染。

另外，对付小伤口，蜂蜜也很在行。研究发现，蜂蜜有抗菌成分，可以帮助伤口清创、抗发炎，减轻伤口疼痛、流脓、肿胀，并加速伤口愈合的速度。但要注意的是，不少市售蜂蜜有抗生素或少量花粉残留，有可能引发过敏反应。

生姜缓解肌肉酸痛



资料图片

一提到姜，你或许就会联想到暖胃、暖身的效果。但最新研究显示，姜也可能是一种有效的肌肉酸痛缓解剂。刊载在《疼痛期刊》的研究结果显示，每天服用一定剂量的姜，可缓解运动引起的肌肉疼痛，包括肌肉损伤，而且生的和加热处理过的姜能分别减少25%和23%的肌肉疼痛。研究发现姜有助缓解骨关节炎病人的膝盖或臀部疼痛，甚至可能改善神经与认知功能。经实验初步发现，约2克的姜可以有效缓解肌肉疼痛达25%。 据《北方新报》

生活保健

饭后立即刷牙 有损牙齿健康

很多人早晨起床都有喝水的习惯，究竟是先刷牙还是先喝水？专家表示，晨起后应先刷牙再喝水，避免病从口入。同时，饭后不宜立即刷牙，否则有损牙齿健康。

南京市妇幼保健院儿童口腔科副主任医师武浩解释，睡觉时人的身体仍在进行食物消化。口腔提供了温暖潮湿的环境，“利于”细菌生长，经过一晚上“温床”的“培育”，有大量细菌残留在口腔中。因此晨起后，人们在补充食物前，一定要先刷牙，才能保证口腔清洁干净，避免病从口入；刷牙后，便可及时补充水分。

不少人在吃完饭后会立刻刷牙，事实上这样反而有损牙齿健康。武浩说，饭后牙齿上会有食物残渣，如果食物中含有弱酸，会和牙釉质表层钙化物发生反应。如果一直坚持饭后立即刷牙，牙釉质会逐渐被磨掉，露出黄颜色的牙本质。一般来说，吃完东西后一个小时内不建议刷牙，应等口腔内酸碱度达到平衡后再刷牙。

据新华网