



# 一年中最燥的秋季 看脸就知道你上火了

皮肤瘙痒、口干舌燥、眼睛发干、满脸长痘……自从入秋后，这些秋燥上火的症状此起彼伏，纷纷显现。我们常说的“上火”，属于中医的热证范畴，身体上火可以分为心火、肺火、胃火、肝火、肾火。其实，哪里上火了，看脸就能判断出来。中国中医科学院西苑医院耳鼻喉科主任医师徐春英为你解读不同症状代表什么“火”，并教你科学去火。

## 1 身体有火，脸上有症状

徐春英告诉记者，如果一个人身体有火的话，脸上会有症状表现出来。因为经络循行以及脏腑的生理关系，不同脏腑的“上火”，都可以在脸上不同部位表现出来：

- 1. 心火看脸**  
心火亢盛常见的症状为脸上易长粉刺、易生痘、长痤疮、起粉刺及出油等。这类人群还会出现心烦、失眠、口舌生疮、小便黄赤等一系列问题。
- 2. 肝火看眼**  
肝火旺盛，眼睛最易出现症状，主要表现为眼睛红肿、灼热、疼痛、干涩、眼结膜充血、分泌物增多、流泪、视物模糊等，同时有烦躁、易怒、两肋疼痛、口苦便干等症状。
- 3. 肺火看鼻**  
肺火旺盛时，会出现鼻部呼吸灼热、鼻孔干疼、鼻内疳疔、鼻出血、鼻塞、鼻流黄涕等症状，同时还会咽喉肿痛、咳嗽、咯黄黏痰等问题。
- 4. 胃火看口**  
当胃火大时，上行入齿，易引起牙龈红肿疼痛、牙龈出血、牙齿松动、牙龈溃疡等症状。同时，胃火大会导致下消化道津液缺失，引起口苦、口渴、口腔溃疡、口臭等问题。嗜食辛辣、油腻、嗜酒等不良饮食习惯使胃肠蠕动功能减弱，引发便秘，使得肠道内存有粪臭素、氨气、硫化氢等物质，也会引起口臭。
- 5. 肾火看耳**  
肾火一般指肾中阴液不足，虚火内盛所引起的症状——“阴虚火旺证”，表现为头晕目眩、耳鸣、耳聋，还会出现烦热、失眠、盗汗，伴有腰酸膝痛、胫骨痛、足跟痛。

## 2 不同的火应该怎么去

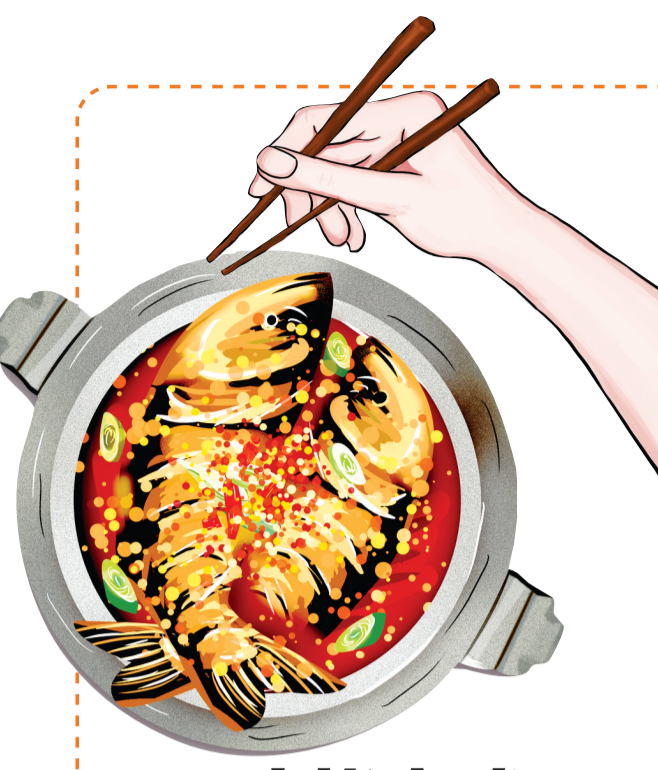
不同脏腑上火了应该怎么办？徐春英向大家推荐了一套去火方法：

- 去心火  
从食疗角度讲，雪梨、银耳、莲子心、绿豆汤、苦瓜等可以降心火，可以适当多吃，每天临睡前泡泡脚，可以“引火下行”。
- 去肝火  
可短期喝绿豆汤、决明子茶、薄荷茶、菊花茶清肝火；放松心情、调节情志。揉按太冲（足部大脚趾和第二脚趾之间的缝隙向上约1.5厘米的凹陷处）、行间（足背侧，第1、2趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处）、涌泉（足掌的前1/3处，脚趾弯曲时的凹陷处）等穴位，也有清肝泻火效果。
- 去肺火  
肺火大可以用金银花、黄芩、鱼腥草、蒲公英等煮水喝，还可适当吃些清肺热的蔬果，比如枇杷、雪梨、白萝卜、银耳、百合等。

- 去胃火  
身体有胃火时，建议保持清淡饮食，适当食用新鲜蔬果，特别是西瓜、黄瓜、苦瓜、莲藕、葡萄等，可降胃热。
- 去肾火  
肾虚火旺时，要注意调理情绪，避免熬夜，合理作息。饮食上，可以多吃“黑色入肾”的食物，如黑米、桑葚、黑芝麻等。

## 3 做好几件事缓解秋燥

- 1. 注意皮肤保湿**  
皮肤在干燥环境下易瘙痒、皲裂，要注意补水保湿。洗澡后及时涂抹身体保湿乳液，减少水分丢失。随身带着护手霜等用品，感觉干燥了及时涂抹。
- 2. 坚持适当运动**  
注意休息，早睡早起，防止过度疲劳，坚持运动。老年人、儿童及体质虚弱者，可适当进行晨练，走路、太极、五禽戏、八段锦等轻松和缓的养生运动都很适合，平时可多做做扩胸运动，有助疏散气机。秋冬运动忌大汗淋漓，容易耗气，周身发热、微微汗出是较为理想的运动状态。
- 3. 调整精神情绪**  
入秋后，很多人因为上火而心烦气躁、爱发脾气，还有人因为秋冬萧瑟触景生情，时常心情低落，情绪大起大落。这是正常的情绪反应，要注意调节，可选个晴空万里的好天气，出去走走，多做深呼吸，帮自己消除不良情绪。还要学会自我开解，遇到不开心的事，及时宣泄，别憋在心里。
- 4. 吃够几种营养素**  
  - ※β胡萝卜素  
缺乏维生素A，皮肤会干燥、没有弹性。水果中虽不含维生素A，但其富含的β胡萝卜素在体内可转变成维生素A。β胡萝卜素富含于橙黄色的水果中，如橘子、橙子、杏、芒果、木瓜、鲜枣等。
  - ※膳食纤维  
膳食纤维有助促进肠道蠕动，润肠通便，预防便秘。秋天应季水果中，膳食纤维含量较高的有石榴、梨、猕猴桃、山楂、无花果等。
  - ※维生素C  
维生素C可以清除自由基，帮助人体更好地吸收食物中的铁元素，并在体内参与胶原蛋白的合成，有助于提升肤色，维护皮肤的娇嫩。鲜枣、柚子、橘子、橙子、木瓜等水果富含维生素C。
  - ※优质油脂  
适量的优质脂肪能够让皮肤保持柔嫩光滑。摄入坚果和籽类物质可以给身体补充这类油脂，比如核桃、芝麻酱等。但这类食物不能吃太多，以免带来发胖风险。



# 吃饭太晚真的会变胖

我们知道“吃饭吃太晚，对身体不好”，但是到底有什么不好呢？一样的食物，早点吃和晚点吃，真的会有不同吗？为了搞清楚不同时间吃饭，身体到底发生了啥，科学家们做了一系列研究和试验，结果发现：确实不一样。

有研究证明，控制在活跃期进食，可以在摄入量不变的情况下，消耗更多热量。而哈佛大学布莱根妇女医院的研究人员在权威期刊《Cell Metabolism》上发表的一篇关于进餐时间延后和肥胖之间联系的研究，通过随机交叉试验发现：进食时间延后会增加饥饿感，改变食欲调节激素的分泌，减少日间能量消耗，改变调节脂肪生成和分解相关基因的表达。简单来说就是，吃饭晚，会导致你多角度、多层次、全方位地变胖。

该研究共纳入了16个超重或肥胖的参与者，平均年龄为37.3岁，平均BMI为28.7，其中5名参与者为女性。在实验过程中严格控制了食物摄入的时间、数量和类型（就是总热量摄入和营养成分）、身体活动、睡眠和光照等变量。实验结果得出3个惊人结论：

- 1. 吃得晚会让第二天食欲激增**  
研究发现，晚进食的受试者胃里掌管饥饿的激素（饥饿素）明显增加，而让人有饱腹感的激素（瘦素）减少了，这使得饥饿感大幅增加，在白天时甚至能增加34%。
- 2. 吃得晚会降低第二天的新陈代谢**  
晚进食的受试者在后续24小时的核心体温明显降低。这说明，身体用来维持体温的热量减少，基础代谢下调了。据监测，能量消耗减少了5%左右，约41大卡~68.8大卡，相当于走路15分钟消耗的热量。
- 3. 吃得晚会让脂肪更容易囤积**  
研究者提取了受试者的皮下脂肪组织，观察分子水平上的变化发现，晚进食时，脂质分解相关的基因表达减少，脂质合成相关的基因表达增加。简单来说就是，脂肪分解变少而合成变多，只进不出，全变成了你身上的肉囤积了起来……

为什么晚饭吃得晚了点，就会给身体带来这么多糟糕的影响呢？专家表示，人类为了适应地球的明暗循环，身体里进化出了内置的生物钟，而这个“钟”编码在我们的基因里，存在于各种器官、组织、细胞中，时刻调整着我们的内分泌和代谢。不规律的作息和吃饭时间就像是一段错误的程序代码，干扰的是整个人体程序。我们可以试着把吃饭时间尽量往前推，最好在睡前4小时吃完最后一餐，为身体留出足够的静息时间，让它们做晚上该做的事。

## 未来几日重庆晴到多云为主

据市气象预报，未来几日重庆多地以晴到多云为主，部分地区伴有晨雾。  
**天气预报**  
16日 各地多云到晴，局部地区早上有雾，气温11~29℃；中心城区：多云到晴，气温19~28℃。  
17日 偏西地区阴天间多云，有分散阵雨，其余地区多云到晴，气温12~30℃；中心城区：多云，气温20~29℃。  
18日 偏西地区阴天间有小雨，其余地区多云到阴天，气温13~31℃；中心城区：多云间阴天，气温21~28℃。  
据上游新闻

刊登 13018333716 15023163856  
热线 023-65909440

<p><b>关于减废杂志发行推广合作的公告</b></p> <p>《企业文化》杂志是由中国兵器装备集团公司主管、重庆兵器工业（集团）有限公司主办的综合性企业期刊。自创刊以来，深受广大读者喜爱。为进一步提升杂志品质，优化阅读体验，经研究决定，自2023年10月16日起，将原《企业文化》杂志更名为《企业文化（企业文化）》，并调整刊例。凡与我社合作单位，请及时与我社联系，以便调整合同条款。特此公告。</p> <p>联系人：李文文、熊博 联系电话：023-65909440</p>	<p><b>重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告</b></p> <p>2023年10月16日，本局在重庆市永川区永南物流园中港快通站查获涉烟案件，查获：中华（软）1200条，中华（硬）800条，共计2个品种2000条。请当事人于公告发布之日起60日内向我局烟草专卖局申请行政复议，逾期不予受理。特此公告。</p>	<p><b>重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告</b></p> <p>2023年10月16日，本局在重庆市永川区永南物流园中港快通站查获涉烟案件，查获：中华（软）1200条，中华（硬）800条，共计2个品种2000条。请当事人于公告发布之日起60日内向我局烟草专卖局申请行政复议，逾期不予受理。特此公告。</p>	<p><b>重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告</b></p> <p>2023年10月16日，本局在重庆市永川区永南物流园中港快通站查获涉烟案件，查获：中华（软）1200条，中华（硬）800条，共计2个品种2000条。请当事人于公告发布之日起60日内向我局烟草专卖局申请行政复议，逾期不予受理。特此公告。</p>	<p><b>重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告</b></p> <p>2023年10月16日，本局在重庆市永川区永南物流园中港快通站查获涉烟案件，查获：中华（软）1200条，中华（硬）800条，共计2个品种2000条。请当事人于公告发布之日起60日内向我局烟草专卖局申请行政复议，逾期不予受理。特此公告。</p>
--	---	---	---	---