



为啥中西医都建议秋天吃点酸



秋天转凉，在中医理论中，此时阳气渐收，养生的重点之一是“收”。俗话说，“秋吃酸，病不沾”，在酸甜甜辣咸等味道中，“酸味”具有收敛和固涩的功能。因此，中医建议秋季多吃些酸味食物。秋季吃酸有什么好处？怎么吃酸才健康？中医专家为你一一解答。

为什么秋季要“少辛增酸”

《黄帝内经·素问》中提到：“肺主秋，肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泄之。”北京中医药大学东方医院亚健康科主任医师彭玉清表示，燥为秋季主气，肺喜润恶燥，燥气易伤肺，此时人们易出现口鼻干燥、咽喉干涩、咳嗽多等问题。建议平时饮食应“少辛增酸”，酸味能收敛肺气、辛味则发散泻肺，同时，“酸”入肝，不仅可以为肺生津，还能增强肝功能，抵御过盛的肺火。

中国中医科学院西苑医院老年病科副主任医师孙其伟介绍，平日里，可以适当吃些石榴、橘子、柚子、山楂、柠檬、酸萝卜等酸味蔬果，少吃葱、姜、蒜、韭菜等辛辣刺激性食物，防止辛辣发散泻肺。

北京中医药大学东方医院营养科营养师魏帽表示，从现代营养学角度来看，除了有助刺激胃液分泌、增加食欲这个共同点外，不同酸味食物还有自己的特长：比如，猕猴桃、西红柿等酸味果蔬，有助补充维生素C、钾、番茄红素等营养素，酸奶等奶制品，有助补充优质蛋白质和钙，柠檬水中含有多钟有益健康的活性物质，比如类黄酮、橙皮甙、柚皮甙等。

爱吃酸的人赢在了这些方面

秋季吃酸，不仅是顺应四时，还能获得让人意想不到的好处。

- 1. 杀菌抑菌**
病菌在酸性环境里不易生存，用醋调味既可增进食欲，又能够杀死或抑制菜中的细菌。在烹饪时适当加入食醋，能有效减少盐的摄入量。
- 2. 补水助消化**
秋季干燥，需要及时补充水分，维持人体充足的血容量，降低血黏度，减轻心脏和肾脏负担。泡点柠檬水，能使人们多喝一些。“酸味”有助于增加胃酸酸度，助消化。
- 3. 补充维生素**

口感酸的水果所含的维生素C往往比较多。《中国食物成分表》显示，



- 100克酸枣就含900毫克的维C。**山楂、猕猴桃和沙棘果都含有丰富的维C。
- 4. 促进吸收**
酸味水果中富含的抗坏血酸，以及柠檬酸、苹果酸、酒石酸等有机酸，有利于矿物质等营养物质的吸收。
- 5. 缓解焦虑**
患焦虑症、抑郁症等人群，可适当多摄入富含酸味的饮食。英国萨塞克斯大学研究人员发现，食用酸味食物会激励人们尝试新事物并勇敢面对危险，从而帮助焦虑症患者康复。

秋季应该怎么吃酸

酸味食物虽能增进食欲、促进消化，但因因人而异，需合理食用，健康吃酸记住以下几件事。

- 1. 做饭时放点醋**
醋味苦酸、性温，有助活血散瘀、消食化积、消肿软坚，在食物的增味、去腥、杀菌方面，也有独特优势。不管是炒菜还是凉拌菜，都可以加一些。
- 2. 吃点酸味果蔬**
 - ◆葡萄有助益气补血、生津止渴、健脾利尿。
 - ◆山楂味酸甘、性温，能刺激胃肠内各种消化酶的分泌，帮助消化，润肠通便。
 - ◆石榴可生津止渴、健脾益气，适合口干舌燥、腹泻的人吃。
 - ◆不仅富含维生素C，还是多酚含量最丰富的食物之一。
 - ◆番茄含有丰富的番茄红素，番茄煮熟以后，有机酸也跟着跑到水里，吃起来酸味很浓，既生津止渴，又开胃消食。
- 3. 喝些酸味汤水**
不喜欢酸味水果的人，可以从饮品上入手。
 - 梨粥：用梨煮粥，能润燥的同时，减少味道太酸带来的刺激。梨子2个，洗净后连皮带核切碎，加大米100克，加水煮粥即可。
 - 乌梅橄榄茶：能生津利咽，守住燥邪的入口，很适合咽干舌燥者。取乌梅、橄榄各3-5枚，加水煮开后当茶饮。
 - 柠檬茶：有效解渴润燥的同时，能适量补充维生素C和钾离子。选择2-3片柠檬，放入500毫升的温水中冲泡，还可以加一点蜂蜜，除柠檬的苦味。
- 4. 这些时刻要少吃**
 - 肠胃不好时：酸味水果含有单宁、原花青素等多酚类物质和蛋白酶，均能引起蛋白质凝固，可能让消化道黏膜表面受损。
 - 服药时：酸味水果可能影响某些药物的吸收，增加其对胃黏膜的刺激。
 - 痛经时：这类食物大多性寒，有固涩收敛作用，使血管收缩、血液滞滞，不利于经血排出。

骨骼守护战：“骨质疏松”防治探秘

重庆市合川区中西医结合医院骨科 钟诚

随着冬季来临，气温下降、紫外线照射不足，医院就诊的骨质疏松患者明显增多。降雪、降雨后道路湿滑，老年人跌倒后骨折的发生率也随之升高。因此，守护骨骼健康至关重要。骨质疏松是一种骨骼病变，其特征是骨组织微结构受损，骨量减少而导致骨骼变得脆弱且易折，当骨吸收大于骨形成时就会逐渐引发骨质疏松。

骨质疏松的成因

- 1. 年龄增长**：年龄的递增易导致各项机能逐渐衰退，成骨细胞活性降低，破骨细胞的作用相对增强，导致骨量逐渐减少。
- 2. 性激素水平下降**：绝经后女性因雌激素水平骤降而加速骨质流失，而男性随着年龄增长，雄激素水平下降，同样会影响骨代谢。
- 3. 营养不均衡**：长期缺乏钙、维生素D、蛋白质等营养素，会使骨骼得不到足够的“原材料”来维持其正常的结构和功能。
- 4. 缺乏运动**：运动量不足会导致骨骼所承受的应力刺激减少，从而影响骨形成和骨强度。
- 5. 疾病与药物**：甲状腺功能亢进、糖尿病、慢性肾病等疾病，长期使用糖皮质激素、抗癫痫药物等，都可能干扰骨代谢，增加骨质疏松的风险。
- 6. 遗传因素**：如果家族中有骨质疏松的患者，那么个体患病的几率可能相对较高。

骨质疏松的危害

- 1. 易发生骨折**：轻微的碰撞甚至日常活动，如咳嗽、弯腰等，都可能导致胸、腰椎压缩性骨折，尤其是脊柱、踝关节和腕部等部位。
- 2. 身体变形**：脊柱是骨质疏松常见的受累部位，椎体压缩性骨折可能导致身高变矮、驼背等身体变形。
- 3. 影响心肺功能**：严重的脊柱侧弯、胸廓畸形会影响心肺功能，导致呼吸困难、心慌等症状。

骨质疏松的防治

- 1. 合理饮食与戒烟限酒**：保持骨骼健康，应戒烟限酒，多食用富含钙、维生素D和蛋白质的食物，如牛奶、豆制品、鱼和蛋黄。
- 2. 适度运动与充足日照**：规律运动可以强化肌肉、韧带和骨骼功能，预防肌肉萎缩、关节僵硬，提升平衡力，减少跌倒风险。同时，适量日晒有助于皮肤合成维生素D，促进钙吸收，建议每天晒20~30分钟太阳。
- 3. 定期体检与药物治疗**：中老年人和高危人群应定期进行骨密度检测，以便早期发现和干预骨质疏松。对于确诊且骨折风险高的患者，应遵医嘱使用双膦酸盐类或雌激素类药物。

专家点评

重庆市合川区中西医结合医院 何学海副院长

这篇科普文章详细解释了骨质疏松的成因、危害及防治手段。通过广泛的宣传教育，有助于提高大众对骨质疏松重要性的认知，促使人们养成良好生活习惯。本文条理清晰、逻辑严谨、语言通俗易懂，为医患的良好沟通提供了素材。具有很高科普价值和指导意义。

低出生体重会影响后代健康

低出生体重儿(出生体重不足2500克)不仅本人成年后患高血压、慢性肾脏疾病的风险增加，而且这些健康风险还会波及后代。日本研究团队借助实验鼠发现影响后代健康的机制，并证明一种酶抑制剂对减轻低出生体重带给本人未来及后代健康的负面影响有效。

日本东北大学近日发表新闻公报说，该校和三重大学、帝京大学等高校的研究团队首先培育出低出生体重模型实验鼠，这些实验鼠出生时体重轻、肾脏发育迟缓。他们观察到低出生体重的雌性小鼠长大后妊娠时，母体的肝脏和胎盘重量明显较轻，而它们产下的幼鼠出生时体重也较轻。

妊娠期间，为支持胎儿生长需要，母体的代谢需求增大，因此肝脏会肥大。而研究人员发现低出生体重的雌性小鼠妊娠时肝脏不够肥大。对它们肝脏分析显示，与肝脏肥大相关的基因表达减少。研究人员认为，低出生体重实验鼠妊娠时肝脏不够肥大，胎盘血管生成不够，其结果是胎儿陷入低氧状态，代谢途径转为优先分解糖类，使核酸代谢途径停滞，导致后代胎儿生长受限，出生时体重也较轻。公报说，研究团队还评估了磷酸二酯酶5抑制剂治疗低出生体重引发的健康风险的可能性。他们给妊娠中的实验鼠使用该抑制剂后的结果显示，实验鼠孕育的子鼠在胎儿时期及出生时的体重都增加了。到了成年期，这些子鼠患高血压的风险也降低了。公报说，本项研究成果有望被应用于与低出生体重相关健康问题的预防和相关药物研发。

李新华社

13018333716
1523163856
023-65909440

刊登热线

1. 遗失声明：重庆南岸区...
2. 遗失声明：重庆南岸区...
3. 遗失声明：重庆南岸区...
4. 遗失声明：重庆南岸区...
5. 遗失声明：重庆南岸区...
6. 遗失声明：重庆南岸区...
7. 遗失声明：重庆南岸区...
8. 遗失声明：重庆南岸区...
9. 遗失声明：重庆南岸区...
10. 遗失声明：重庆南岸区...

重庆轻纺资产管理有限公司吸收合并重庆工合房地产开发有限公司公告

重庆轻纺资产管理有限公司吸收合并重庆工合房地产开发有限公司公告。公告内容涉及公司合并事宜，包括股权结构、债权债务处理等。

竞争性比选公告

竞争性比选公告。公告内容涉及项目比选事宜，包括比选范围、资格要求等。

重庆市江津区规划和自然资源局关于江津区东部新城控制性详细规划C1-1、C1-2、C1-3等地块修改公示的公告

重庆市江津区规划和自然资源局关于江津区东部新城控制性详细规划C1-1、C1-2、C1-3等地块修改公示的公告。公告内容涉及城市规划修改事宜。

遗失声明

遗失声明。公告内容涉及个人或单位遗失证件、印章等事宜。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告。公告内容涉及劳动争议仲裁事宜。

商会解散公告

商会解散公告。公告内容涉及商会解散事宜。

中国体育彩票排列3 第24290期开奖公告

中国体育彩票排列3 第24290期开奖公告。公告内容涉及彩票开奖结果。

中国体育彩票排列5 第24290期开奖公告

中国体育彩票排列5 第24290期开奖公告。公告内容涉及彩票开奖结果。

中国体育彩票超级大乐透 第24126期开奖公告

中国体育彩票超级大乐透 第24126期开奖公告。公告内容涉及彩票开奖结果。

重庆市合川区中西医结合医院

重庆市合川区中西医结合医院。医院简介、科室设置、专家信息等。

每日科普

每日科普。提供每日健康科普知识。

专家点评

专家点评。提供专家对健康问题的点评。

中国体育彩票

中国体育彩票。提供彩票相关资讯。