入秋后，换些吃法

在秋季，人们经常会出现各种不适，比如秋燥、秋愁、秋乏……为了更好地度过“多事之秋”，建议大家在饮食上做出以下改变：

第一，多吃深色蔬菜，尤其是绿叶菜和橙黄色蔬菜。在夏天，为了祛暑降温，人们所吃的果蔬一般以瓜类为主，比如冬瓜、黄瓜、西瓜、甜瓜等，然而这类果蔬中的胡萝卜素（它在人体内能转化为维生素A）含量较低，容易导致人体内的维生素A储备较少。维生素A为上皮组织的合成和修复所必需，如果体内缺少维生素A，皮肤和黏膜的抵抗力就会降低。橙黄色蔬菜和绿叶菜中富含胡萝卜素，比如胡萝卜、菠菜、芥蓝、西蓝花、小白菜等，秋季应该多吃。

第二，常吃有助养胃的食物，比如南瓜、小米等。秋季是消化道疾病的高发期，应该吃一些有助养胃的食物，比如南瓜、小米、圆白菜、姜、木瓜等。另外，酸奶、豆豉等发酵食物也非常适合秋天食用。

第三，用薯类来代替部分精白米面。秋季正是薯类出产的旺季，经常吃一些山药、芋头、土豆、红薯等，用来替代精白米面，是非常好的选择。一方面，薯类食物中富含B族维生素和钾、镁等矿物质，膳食纤维也比较丰富，有助于人们获取更多的营养。另一方面，它们作为主食食用有利于预防高血压等慢性病。

第四，每天吃一小把坚果。俗话说，“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根”。秋季正是食用花生、核桃、榛子、杏仁等坚果的好时候。入秋后气候会日益干燥，多吃炒干的坚果，嗓子会不舒服。建议用原味生食、五香煮和轻烤的方式，比如没烤过的核桃仁、榛子、松子等，五香煮花生，轻烤的巴旦木、开心果和腰果。（方 晓）

背包别超过体重的10%

如今，人们包中的物品越装越多，再加上错误的背法、拎法，暗藏健康隐患。轻则容易引发疲劳、肩酸背痛，重则会损伤肩部肌肉，甚至形成高低肩。背包时要注意以下几点。

最好背双肩包 台湾花莲慈济大学物理治疗系助理教授郭怡良表示，在选择包时，双肩包最好，单肩包次之，最好不要把包挂在手腕或手肘上，这里的神经又多又细，很容易受伤。如果一定要单手挂包，建议挂在手肘关节往上5~6厘米处，这块肌肉较强壮，能支撑包的重量。

包带尽量贴近身体 背包时，要收小腹，放松肩膀。包带离身体越近、越短，背起来越轻松。包的最低位置要保持在腰椎部位，如果位置太高，会压迫胸椎；太低会加重脊背负担，造成驼背。

包的重量不宜超过体重的10% 双肩包可均匀分散重量，单肩包和手提包会造成单侧重量过重，使身体失去平衡，伤及腰部。因此，包的重量不要超过体重的10%。

选择肩带宽且平坦的包 台湾署立双和医院复健科医师许雅雯指出，有些包的肩带太细、装饰多、不平坦，如果直接背在肩上，很容易导致肩颈酸痛。建议选择肩带较宽、平坦的包，比较省力。

经常换边背 常用同一侧肩膀背包，会让肌肉过度疲劳，姿势也会歪斜，建议每隔几分钟就把包换边背。

重物放中间 研究发现，最重的东西放在包最中间，人在行走时最不容易改变姿势。如果东西太多，建议分成两个小包，左右手分开，一个肩背、一个手提，分散重量。（张 夕）

健康提醒

风湿骨痛汤

【处方】络石藤9g，鸡血藤9g，海风藤9g，天仙藤6g，桑枝9g，川牛膝9g，当归9g，川芎6g。

【制用】此为1剂量。常法水煎3次，共煎取药液200毫升，分3次（早饭前，中午、晚饭后）温服。

【功能】祛风湿，通经络，止痹痛。

【主治】风寒之邪侵入经络，而现关节、肌肉疼痛，活动受限，畏风冷。

（白城市中医药老科协：王文卿）

每周一方

晾衣服也要分正反面

内衣正着晾，外衣反着晾 衣服应该正着晾，还是反着晾，与衣服的材质、颜色和晾晒时间的长短有关。对于一般材质和颜色较浅的衣服来说，正着晾晒和反着晒晾区别不大，但如果是丝绸、羊绒、羊毛材质的衣服或颜色较为艳丽的棉质服装以及容易掉色的牛仔材质的服装，洗过后，最好将其反过来晾晒，否则紫外线的照射强度容易破坏衣服面料的柔软度和色泽度。对于一些贴身的内衣裤来说，最好不要反过来晾，因为空气中的粉尘、微生物等脏东西容易沾染到内衣裤上。建议贴身衣物一干就马上收起来，在空气中暴露时间太长，可能引起发痒等皮肤炎症。

衣服放入衣柜，应该正着挂放 虽说衣柜是储存衣服的地方，但也不能保证不进灰尘，而且一般衣柜的接缝处以及木板贴面的黏合剂最容易吸引小虫子或滋生螨虫。因此，衣服收进衣柜后，最好都是正面朝上叠放或挂放，丝绸、羊毛、羊绒材质的衣物旁要放上樟脑丸，大衣、羽绒服、西服以及浅色的外套，最好用防尘套罩。

公共场合脱下外衣，要正着放 去餐馆、电影院等公共场合，如果要脱外衣，先将衣服正面朝上，再将衣服袖子对折，把里面的面料包起来，搭在椅子上。最好不要将衣服摊开，将衣服里子靠着椅背。（瞿 静）

处理好婆媳关系有四法

俗话说，家家有本难念的经，而家庭生活中最难念的经就是婆媳关系。新时期，婆婆和儿媳如何正确定位自身？如何才能和睦相处？

婆婆应尊重儿子是一个独立的个体 对于一些女性来说，孩子就是自己的一切，习惯性地为孩子倾注所有，即使在孩子结婚之后，也没有意识到要改变这种习惯。这类婆婆与儿子是一体的，人际边界不清晰，也不愿意与儿媳分享自己的儿子。这就让儿媳很难融入家庭，容易引起很大的婆媳矛盾。

因此，这类婆婆首先要学习放手，尊重儿子和儿媳作为夫妻的权利。另一方面，要学习尊重儿子和儿媳的婚姻生活，包括财务、生儿育女等与婚姻相关的选择权。媳妇也要在一些细节上注意照顾婆婆的感受，比如不在背后议论婆婆、不在婆婆面前和丈夫过于亲密等。

准确定位调整期望 不管是婆婆还是媳妇，都要面对一个事实——两个人生活在不同的环境和时代，只是因为同一个男人才住在一起，天然是有距离的。若是一开始就热切期待对方像对待自己的亲妈或亲女儿一样对待自己，只会碰一鼻子灰。不如大大方方地接受这种距离，期望不太高，就不会有失望。

换位思考求同存异 婆婆和媳妇生活习惯和性格都有差别，这些都难免会产生矛盾。如果可以换位思考，就会有不一样的发现。

隔代教育也是容易引发家庭矛盾的一个方面。但是爷爷奶奶们最好还是将孙辈的教育学习管理权交给年轻的爸爸妈妈，因为他们生活在当下，更加懂得如何去教育孩子。爷爷奶奶们则可以起到一些照顾生活饮食起居等方面的作用。

老人要有自己的生活圈、朋友圈 退休之后，老人的心理会发生很大变化——不用上班了，时间更多了，事情更少了，很容易觉得空虚、抑郁。对于这种情况，一方面，公公婆婆要学习培养自己的兴趣爱好，建立自己的生活圈、朋友圈；另一方面，儿子儿媳也有义务用更多的爱心，帮助老人度过这一时期。（唐 珊）

生活顾问