

# 滋养不长膘 秋补“反套路”指南来啦

●周航宇

经历了“苦夏”的消耗——食欲不振、汗液流失、睡眠欠佳，身体仿佛被掏空，此时，“贴秋膘”的古老智慧便自然浮现于脑海：是该好好补一补了！

不过，秋季进补的方式早就升级换代了，不再是简单粗暴的“贴膘”，而是一场融合了中医体质辨识、现代营养学理念、科学烹调方法与健康生活方式的“精准滋养行动”。

下面分享秋季进补的正确“打开”方式，让身体获得真正滋养的同时，又不至于让体重狂飙。让秋季进补成为一场身心愉悦的体验，在润燥养阴中强健体魄，在平衡膳食中管理体重，在动静结合中涵养精神，为迎接寒冬积蓄从容而坚实的力量。

## 秋季进补 顺应天时的祖传养生经

秋季进补，绝非一时兴起，其背后蕴藏着深厚的中医理论基础——天人相应。

承夏启冬，补虚固本。夏季高温耗气伤津，脾胃功能多受影响。秋季承夏季之虚，为寒冬储备能量。此时，及时、恰当地补充，能有效修复夏季损耗，提升正气，也就是我们常说的免疫力，为抵御冬季严寒打下坚实基础。

燥邪当令，润养为先。秋气通于肺，主“燥”。燥邪易伤津液，引发口干舌燥、皮肤干痒、鼻咽干燥、干咳少痰、大便干结等不适。因此，秋季进补的核心原则是“滋阴润燥”，重在滋养肺阴和胃阴，补充被燥邪消耗的津液。

脾胃渐衰，吸收力增。酷暑消退，人体阳气逐渐收敛，脾胃功能从夏季的“低迷”中恢复，运化能力增强。此时进补，身体能更好地吸收和利用营养精华。

## 秋补方式升级 重在精准 平衡 科学

传统“贴秋膘”常与大量摄入高脂肪、高热量食物（如红烧肉、炖肘子）画等号。这在物质匮乏、体力劳动繁重的年代有其合理性。但在普遍能量过剩、体力活动减少的现代生活中，盲目“贴膘”极易导致热量超标、脂肪堆积，不仅违背体重管理目标，更可能诱发高血脂、脂肪肝等健康问题，与养生初衷背道而驰。

补≠多长肉。重新定义“补”的内涵。进补的核心是

补充身体在特定季节、特定状态下所缺乏的“精微物质”（如气、血、阴、阳），纠正失衡，提升机能。这完全可以通过选择性质平和、营养密度高、低脂低糖的食物及药材实现。

个性化是金钥匙。中医的精髓在于辨证论治。进补前，务必了解自己是何体质？例如，气虚、血虚、阴虚、阳虚、痰湿等，体质不同，滋补方法有别。此外，还要注意自己的身体变化，如当下的身体有无口干、便秘、疲劳、怕冷等症状。盲目跟风进补，可能适得其反。

平衡膳食是基石。进补的食物或药材是锦上添花，而非替代日常均衡饮食。确保以下营养物质摄入充足：

优质蛋白质：鱼肉、去皮禽肉、蛋类、豆制品（豆腐、豆浆）、低脂奶制品。它们是修复组织、维持免疫的基础，饱腹感强。

多彩蔬菜：深绿色叶菜（菠菜、芥蓝）、橙黄色蔬菜（胡萝卜、南瓜）、菌菇类（香菇、银耳）、根茎类（莲藕、山药）。提供维生素、矿物质和膳食纤维，润燥通便。

全谷物/杂豆：燕麦、小米、玉米、糙米、红豆、绿豆。提供B族维生素、矿物质和缓释能量，稳定血糖。

适量水果：梨、苹果、葡萄、柚子、石榴。生津润燥，补充维生素和水分，同时注意控制糖分摄入。

烹调方式有讲究。告别油炸、红烧、糖醋等重油重糖的烹饪方式。推荐以下更加健康的烹饪方式：

蒸：最大程度保留营养和原味，如清蒸鱼、蒸山药。炖/煲：温和加热，易于消化吸收，汤汁可保留水溶性营养素，如银耳莲子羹、百合雪梨汤、药膳鸡汤（去浮油）。

煮：简单快捷，如杂粮粥、蔬菜汤。凉拌：适合部分蔬菜，清爽开胃，注意少油少盐。

少油快炒：控制油量，避免高温长时间烹炒。

## 全民大补不可取 跳出“贴秋膘”的坑

误区一：进补就是多吃肉、多喝油汤。如前所述，高脂高热量并非科学进补。应注重食材多样性和均衡搭配。

误区二：秋季必须大补特补。健康人群无需刻意进补。儿童、青壮年若饮食均衡，通常食补足矣。进补主要针对体虚者、老年人或特定季节消耗大的人群。

误区三：忽略个体差异，盲目跟风。甲之蜜糖，乙之砒霜。别人吃了好的补品，未必适合你，务必辨清体质。

# 你家的小药箱放在哪里了

●何晓金

你家的小药箱是否随意放在抽屉里？儿童药箱日常放置有哪些要求讲究、药品储存条件？

## 药箱放置满足3个条件

选择安全的位置，放在高处且固定的位置，如距离地面1.5米以上的橱柜，保证儿童无法触及，避免孩子误取误服。

远离危险区域，避免在高温的厨房、潮湿的浴室、阳光直射的阳台或暖气片旁放置。夏季不要将药箱放在车内，高温会导致药品变质。其次，要控制药箱放置的环境，选择温度稳定的地方，大部分药品需常温（10℃-30℃）保存，避免剧烈温差。

保持环境干燥避光，选择阴凉、干燥的抽屉或柜子，避免阳光直射导致药物分解。

## 读懂说明书中的储存术语

在保管、存放家庭常用药品时，需按说明书要求保存。在药品的说明书上经常能看到阴凉处和阴暗处等保

存条件，这些储存条件的具体意思是什么？

避光，是指避免日光直射。这是药品储存的基本要求，除另有规定外，药品应避光保存。

遮光，指用不透光的容器包装，如棕色容器或黑色包装材料包裹的无色透明、半透明容器，常见的维生素A及其制剂、盐酸四环素等都需要遮光保存。

阴凉处，指温度不超过20℃的地方。

凉暗处，指避光且温度不超过20℃的地方。

冷藏，指药品的储存温度为2℃-8℃。比如一些益生菌、胰岛素等。

## 宝宝用药必知的保存细节

保留原包装与说明书，原包装标注了有效期、批号及储存条件，切勿随意拆袋。说明书是用药依据，需随药存放。

液体药物的开封后管理，克拉霉素干混悬剂配置后只能放置两周；滴眼液、滴耳液：开封后四周内未用完需丢弃。

药品按用途分层或分区管理，建议分为四大类：第一

类是急症用药，像退烧用的布洛芬、对乙酰氨基酚，抗过敏的西替利嗪滴剂，这些要放在最顺手的位置；第二类是慢性病用药，比如抗癫痫药等，需要单独存放并做好醒目标记，防止误用；第三类是外用药，碘伏棉签、生理盐水冲洗液、炉甘石洗剂要跟口服药分开放，最好用不同颜色盒子区分，避免拿错；急救药品特殊管理，哮喘吸入剂（如沙丁胺醇）应避免存放在高温位置，定期检查有效期，放在全家知晓的固定位置。（据《北京青年报》）

误区四：重“补”轻“通”。进补时，若忽视蔬菜、水果和膳食纤维的摄入，易导致便秘，使补益效果大打折扣，甚至产生内热。保证大便通畅至关重要。

误区五：以药代食。药补应在医师或药师指导下进行，不能完全替代健康均衡的日常饮食。

## 别只顾着吃 收好养生的配套方案

循序渐进，细水长流。进补非一日之功，忌大剂量、长时间猛补。宜少量开始，观察身体反应，温和持续为佳。

关注脾胃运化。进补的前提是脾胃能运化吸收。若出现舌苔厚腻、腹胀、便溏等消化不良症状，应暂停进补。可咨询医师或药师，选用保和丸、香砂六君丸等，先调理脾胃。

忌滥用名贵补品。阿胶、鹿茸、冬虫夏草等虽好，但价格昂贵并非人人适用。滥用可能上火、滋腻碍胃，甚至加重原有疾病（如高血压、高血脂、痛风、湿热体质）。务必在专业人员指导下使用。

动态调整，灵活应变。体质和状态会变化。若进补后出现口干咽痛、便秘、失眠、烦躁等“上火”症状，或感冒发烧、腹泻等急性病时，应立即暂停进补。

“吃”“动”结合。适度运动是进补效果最大化的关键。秋季天高气爽，适宜进行散步、慢跑、太极拳、八段锦等温和运动，促进气血运行，帮助营养物质输布全身，避免能量堆积成脂肪，更助心神安宁。

充足睡眠是“暗补”。保证7-8小时优质睡眠，遵循“早睡早起，与鸡俱兴”的秋季起居原则，让身体在深度睡眠中自我修复，阴阳调和。

情绪平和亦养身。秋日易生“悲秋”之情。保持心情舒畅，避免过度忧虑伤脾，听舒缓音乐、适度社交、培养爱好都有助于情志调养。



类是急症用药，像退烧用的布洛芬、对乙酰氨基酚，抗过敏的西替利嗪滴剂，这些要放在最顺手的位置；第二类是慢性病用药，比如抗癫痫药等，需要单独存放并做好醒目标记，防止误用；第三类是外用药，碘伏棉签、生理盐水冲洗液、炉甘石洗剂要跟口服药分开放，最好用不同颜色盒子区分，避免拿错；急救药品特殊管理，哮喘吸入剂（如沙丁胺醇）应避免存放在高温位置，定期检查有效期，放在全家知晓的固定位置。（据《北京青年报》）

对网购的商品不满意，申请七天无理由退货时却遭到商家拒绝，怎么办？近日，最高人民法院公布一则案例，保护消费者七天无理由退货的权利。

刘女士花9.15万元在某电商平台购买某款型手镯。到货后，因为手镯佩戴效果不佳，刘女士在该网购平台上发起七天无理由退货退款申请，退款金额9.15万元。发出申请后，商家同意退货，表示会安排指定物流企业上门取件，并告知刘女士，为保护产品安全，勿自行退回。令人意外的是，商家收到货后却拒绝退款。

“经验收，退回的产品有试戴痕迹，有明显划痕，需要由珠宝工艺师进一步评估，因为平台退款有时间限制，我们先暂缓退款。”商家如此答复，并将手镯寄还刘女士。

“我在申请退货时已经拍摄了手镯外圈的360度环绕视频以及手镯两边开合位置的局部视频，商家经确认后才同意了我的退货申请。”刘女士说，自己在退货过程中的全部操作均按照商家的指引进行，退货时物流企业由商家指定，运费由商家承担，物流企业的工作人员在取件时也对商品进行了检查并拍照。商家以手镯表面有划痕等损伤而影响二次销售为由，拒绝退款。对此刘女士不能接受，遂将商家诉至法院，要求商家退货退款。

涉案手镯是价格不菲的贵重首饰。商家为此设定了明显有别于普通网购商品退货流程的标准和要求，其中的取件和运输环节，更是由商家指定的、与商家有长期合作关系的第三方物流企业承担，运费由商家自行承担，且商家的客服部门多次明确指引刘女士“我们会安排物流上门取件”“请勿自行退回”“我们将给您发送退货短信链接，您可点击预约物流上门取回商品”，还告知刘女士先不要封箱，以便企业上门取件时拍摄核检。

法院经审理认为，通过商家一系列颇有针对性的安排，可以确认商家对相关风险已具有较为充分的认知，也试图确保贵重首饰在退货运输中的风险尽量处于己方可控的状态。商家设置的退货流程，选择信赖的物流企业来实施取件和运输，实质上已将商家对风险的控制力渗透、延伸到了取件和运输环节中。

商家以涉案手镯表面现存的划痕等损伤会影响二次销售为由拒绝退款。然而，商家并无证据证明刘女士应对该损伤的形成负责，也无证据证明涉案手镯在被交付给物流企业时的安置状态或表面性状存在明显瑕疵。据此，法院判决商家退还刘女士9.15万元。

“刘女士遵循商家指示完成退货，其行为符合诚信原则；商家未在验收时提出异议，事后拒退缺乏事实与法律依据。”上海市第一中级人民法院立案庭法官刘佳表示，根据民法典相关规定，标的物毁损、灭失风险在交付时转移。本案中，商家明确指定物流企业上门取件，并要求刘女士不得自行退回。当物流工作人员完成现场核检并接收商品后，手镯的保管风险已转移至商家。商家以“试戴痕迹”为由拒绝退款，实质是将商品后续风险转嫁消费者，违背风险转移的法律原则。

“七天无理由退货制度旨在破解网络交易的信息不对称困局，但制度的生命力有赖于商家、消费者的协同共筑。”刘佳提醒，消费者需确认商品属于可退货范围，保持商品完好，遵循商家退货流程，并在7日内发起申请寄回，此外还需留存物流单据等凭证。商家需明确退货流程并主动告知消费者，及时验收商品，当场提出瑕疵异议，合理界定“商品完好”标准，履行退款义务。（据《人民日报》）

“刘女士遵循商家指示完成退货，其行为符合诚信原则；商家未在验收时提出异议，事后拒退缺乏事实与法律依据。”上海市第一中级人民法院立案庭法官刘佳表示，根据民法典相关规定，标的物毁损、灭失风险在交付时转移。本案中，商家明确指定物流企业上门取件，并要求刘女士不得自行退回。当物流工作人员完成现场核检并接收商品后，手镯的保管风险已转移至商家。商家以“试戴痕迹”为由拒绝退款，实质是将商品后续风险转嫁消费者，违背风险转移的法律原则。

“七天无理由退货制度旨在破解网络交易的信息不对称困局，但制度的生命力有赖于商家、消费者的协同共筑。”刘佳提醒，消费者需确认商品属于可退货范围，保持商品完好，遵循商家退货流程，并在7日内发起申请寄回，此外还需留存物流单据等凭证。商家需明确退货流程并主动告知消费者，及时验收商品，当场提出瑕疵异议，合理界定“商品完好”标准，履行退款义务。（据《人民日报》）

# 耳机戴不好，是在“慢性毁耳”

●姜辉

在公共场所，想听音乐、追剧、打游戏，又怕打扰到别人，这时耳机就成了我们的“救星”。可是，你知道吗，耳机戴不好，其实是在“慢性毁耳”。

你有没有过这样的体验：戴上耳机，沉浸在自己的小世界里，不知不觉就把音量调得很大。当声音超过85分贝，就像给耳朵来了一场“疲劳轰炸”，时间一长，耳朵就会累得“罢工”，出现听觉疲劳。要是音量高达110分贝以上，那可糟了，耳朵里像小卫士一样的内耳毛细胞会被“杀死”，而这些小卫士一旦“牺牲”，就再也回不来，听力也会随之下降。

还有一些人喜欢睡觉的时候听音乐，听着听着就睡着了，一觉醒来，发现耳机还戴在耳朵上。耳朵一整晚都没休息，就像人一夜没睡觉一样，会特别疲惫。这种戴耳机睡觉的行为，会让我们的睡眠一直处于浅睡状态。

我们的耳朵就像一条弯弯曲曲的小隧道，里面空间不大，要是长时间戴着耳机，就像堵住小隧道的出口，空气没法流通，耳道和耳廓这些地方就成为细菌的“温床”，很容易引发外耳道等部位的感染。

避免“慢性毁耳”，如何选择耳机有讲究。在安静的环境里，头戴式耳机和半入耳式耳机相对更安全，入耳式耳机就得往后排一排啦。要是周围环境很嘈杂，能不用耳机就尽量不用。确有必要，那就选一款品质好的降噪耳机，这样能减少外界噪声的干扰，也能保护我们的耳朵。在嘈杂的环境里，用头戴式耳机就能满足对音质的需求，不要将音量调得很大。使用耳机也有个“60法则”——耳机音量不要超过60%，每次使用耳机的时间也不要超过60分钟。

还要提醒的是，耳机用久了，上面会沾满灰尘和细菌，别忘了定时清理耳机，防止细菌跑到耳朵里“捣乱”。此外，也别长时间“煲电话粥”，不要经常用最大音量接听电话——毕竟，让耳朵轻松一点，才能更好地享受生活。（据《光明日报》）

我们的耳朵就像一条弯弯曲曲的小隧道，里面空间不大，要是长时间戴着耳机，就像堵住小隧道的出口，空气没法流通，耳道和耳廓这些地方就成为细菌的“温床”，很容易引发外耳道等部位的感染。

避免“慢性毁耳”，如何选择耳机有讲究。在安静的环境里，头戴式耳机和半入耳式耳机相对更安全，入耳式耳机就得往后排一排啦。要是周围环境很嘈杂，能不用耳机就尽量不用。确有必要，那就选一款品质好的降噪耳机，这样能减少外界噪声的干扰，也能保护我们的耳朵。在嘈杂的环境里，用头戴式耳机就能满足对音质的需求，不要将音量调得很大。使用耳机也有个“60法则”——耳机音量不要超过60%，每次使用耳机的时间也不要超过60分钟。

还要提醒的是，耳机用久了，上面会沾满灰尘和细菌，别忘了定时清理耳机，防止细菌跑到耳朵里“捣乱”。此外，也别长时间“煲电话粥”，不要经常用最大音量接听电话——毕竟，让耳朵轻松一点，才能更好地享受生活。（据《光明日报》）

我们的耳朵就像一条弯弯曲曲的小隧道，里面空间不大，要是长时间戴着耳机，就像堵住小隧道的出口，空气没法流通，耳道和耳廓这些地方就成为细菌的“温床”，很容易引发外耳道等部位的感染。

避免“慢性毁耳”，如何选择耳机有讲究。在安静的环境里，头戴式耳机和半入耳式耳机相对更安全，入耳式耳机就得往后排一排啦。要是周围环境很嘈杂，能不用耳机就尽量不用。确有必要，那就选一款品质好的降噪耳机，这样能减少外界噪声的干扰，也能保护我们的耳朵。在嘈杂的环境里，用头戴式耳机就能满足对音质的需求，不要将音量调得很大。使用耳机也有个“60法则”——耳机音量不要超过60%，每次使用耳机的时间也不要超过60分钟。

还要提醒的是，耳机用久了，上面会沾满灰尘和细菌，别忘了定时清理耳机，防止细菌跑到耳朵里“捣乱”。此外，也别长时间“煲电话粥”，不要经常用最大音量接听电话——毕竟，让耳朵轻松一点，才能更好地享受生活。（据《光明日报》）

## 耳鸣



勒克斯左右，同时光照尽量柔和、均匀。现在，市面上有小工具可以测量光照强度，家长们不妨在家备一个。

一些家长会给孩子置办护眼写字台。李莉建议，选择护眼写字台最好有升降功能，能根据孩子的身高来调整写字台高度，有助于孩子端正坐姿。

“孩子近视产生的主要原因是持续近距离用眼时间太长。”李莉说，预防近视或延缓近视进展，关键还是要养成健康的用眼习惯。建议家长让孩子养成“3个20”习惯，即看近的时间达20分钟，眼睛向20英尺（约6米）以外望20秒；督促孩子在看书写字时保持“一寸一尺一拳”的坐姿，即手距离笔尖一寸，眼睛距离书本一尺，胸口距离桌子一拳。此外，让孩子保证每天至少2小时户外活动时间，作息规律、均衡饮食，也有利于视力健康。（据《人民日报》）

# 给孩子挑选护眼设备需要注意啥

●申少铁

开学后，孩子在家看书、做作业的时间增多，很多家长考虑给孩子挑选护眼设备。如今，市场上的护眼设备种类繁多、性能不一，如何挑选合适的护眼设备？首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任李莉对此进行了解答。

“如果孩子已经出现近视，最重要的是光学矫正。”李莉说，很多家长认为，孩子出现近视，度数不高，不需要配眼镜，这种观点是不对的。通过光学矫正，孩子正常看清远处物体，不仅可以缓解眼睛疲劳，还能有效延缓近视。由于光

学矫正的镜片种类比较多，功能多样，需要根据眼睛的具体情况来选择，家长最好咨询眼科医生。

台灯是孩子在家学习的常用工具。李莉建议，家长选择台灯的原则是越接近自然光越好，也就是说光谱尽量宽一点，能够减少眼睛的疲劳感和不适感。从光学的角度看，要尽量选择无有害蓝光的光源，市面上RG0等级的台灯是最安全的，频闪对眼睛也会造成疲劳感，应尽量选频闪少的台灯。此外，孩子在家看书，要保持阅读范围的照度在400