市场星报
06~07
2026年11月11日 星期三
编辑 江亚萍
组版 阮 进 校对 刘 洁

相 约 美 好 乐 享 生 活
健康养老周刊
安徽省养老协会 指导
市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

立冬后，建议多吃这些食物

“北风潜入悄无声，未品浓秋已立冬。”作为“四时八节”的重要节点，立冬不只是秋冬更迭的分界，更承载着古人“秋收冬藏、顺时养生”的生活智慧。

初冬寒燥交织，气候偏凉而干燥。此时人体食欲有所上升，倘若饮食不加节制，过剩的能量容易转化为脂肪蓄积；再加上昼夜温差大、冷暖反复，感冒、呼吸道不适等问题进入高发期。

民间素有“立冬补冬，补嘴空”的说法，但立冬进补，绝非一味大鱼大肉、重油厚味地猛补。真正的冬令食养，贵在顺应天时、讲求科学，依靠温润均衡的三餐调养身体，为漫漫寒冬筑牢健康根基。

那么站在现代营养学的角度，“冬藏”该如何藏，“冬补”又该怎样补？

一、能量宜“藏” 别把营养变成多余脂肪

低温环境下，身体需要消耗更多能量维持核心体温，食欲随之变强。不少人会不自觉偏爱高油、高糖、高脂的厚重膳食，很容易造成能量摄入超标、体重快速增长。

要明白，“藏”不等于放纵口腹之欲。这里所说的藏，是依托均衡膳食合理供给能量，避免多余能量以脂肪形式在体内堆积。因此立冬饮食的首要原则，是维持能量摄入与消耗的平衡，优先选择营养素密度高的食物，而非单纯增加总能量。可参照《中国居民膳食指南（2022）》膳食要求：主食粗细搭配，保证足量优质蛋白质，摄入充足蔬果，坚持少油少盐。

二、优质蛋白“餐餐有” 好过一餐集中补

优质蛋白是维持肌肉量、稳定基础代谢、支撑机体免疫修复的核心营养素。将富含优质蛋白的食物分摊到一日三餐，远比一餐暴饮暴食、大鱼大肉更利于消化吸收。鱼虾、去皮禽肉、蛋奶、瘦畜肉这类动物性食物，以及豆制品，都是优质蛋白的优选。简单好执行的搭配可以参考：每日1个鸡蛋、300毫升奶、50克瘦肉，再搭配适量鱼虾或豆制品。

很多人误以为冬补就要多吃羊肉，这其实是常见误区。羊肉性温，适合脾胃虚寒、常年手脚冰凉的人群；但体质偏热、阴虚火旺者如果过量食用，反而容易口干咽痛、诱发上火。进补的第一准则永远是适配自身体质，而非跟风从众。

三、润燥主动补水 常被忽略的冬养重点

北方供暖后，室内温暖干燥，身体水分持续流失，却常常没有明显口渴感，主动补水也就成了冬养必修课。推荐每日饮用1500—1700毫升温白开水或淡茶水，既能促进新陈代谢，也可湿润呼吸道黏膜，稳固免疫屏障。除饮水外，白萝卜、山药、百合、银耳、莲藕等温润食材，有助于舒缓燥感。同时坚持足量蔬果摄入：每日蔬菜300—500克、水果200—350克，深色蔬菜占一半以上。这些家常应季食材，是冬藏食养的重要组成。

四、“冬藏”不是静而不动 吃动平衡方能藏得住

入冬之后，户外活动减少、日照时长缩短，人体皮肤合成维生素D随之不足。维生素D对钙吸收和免疫调节都十分关键。可以选择晴好的午后外出活动，每日保持约6000步的活动量，在维持吃动平衡的同时，促进维生素D合成。饮食与运动相辅相成：“冬藏”藏的是精气元气，不是闭门静养、一动不动。

立冬食养的智慧，从来不在于“多吃”，而在于顺时而食、心中有数。帮我们安稳过冬的，从来不是一顿丰盛隆重的补冬大餐，而是整个冬季持之以恒的充足优质蛋白、新鲜蔬果、规律饮水、适度日晒与活动，以及不被食欲裹挟的饮食选择。 据中国疾控中心

血脂指标偏高就要放支架？
仅凭运动想控制血脂不靠谱

“你这样正是长期忽视低密度脂蛋白胆固醇这一指标，最终病情进展到需要植入支架。”近日，面对患者，浙江医院门诊部主任、心血管内科王亚利副主任医师这样诊断。

50多岁的陈先生（化姓）多年前查出低密度脂蛋白胆固醇偏高。他担心降脂药有副作用，又害怕一旦服药就要终身服用，于是只靠“管住嘴、迈开腿”调节血脂。近两年，他坚持打球、减重，可今年体检指标不降反升，达到4.8mmol/L。结合颈动脉B超检出斑块、冠心病家族史等高危因素，浙江医院医学检验科主任技师叶雄伟建议他做心血管风险评估。冠状动脉CT血管成像提示左前降支近中段中度狭窄，进一步冠脉造影显示血管狭窄超70%，还存在不稳定软斑块，随时可能破裂诱发急性心梗，陈先生最终接受支架植入手术。

很多人体检看到低密度脂蛋白胆固醇没有向上箭头，便以为血脂正常。王亚利特别提醒，报告单无箭头不等于达标，也不等于不用干预。若指标高于3.4mmol/L，且有心脑血管病家族史，应优先筛查动脉斑块和钙化，先行颈动脉超声检查，由医生判断是否需要冠脉CT。

低密度脂蛋白胆固醇是降脂治疗首要靶点，是斑块形成、进展的关键因素，控制目标因人而异，需按风险分层管理：普通健康人群理想水平低于3.4mmol/L；高血压、糖尿病等心血管高危人群控制在2.6mmol/L以下；确诊动脉粥样硬化性心血管疾病的极高危人群需控制在1.8mmol/L以下，部分超高危患者目标值低至1.4mmol/L。

血脂管理应采用生活方式联合药物的个体化方案，以降低心脑血管事件发生及复发风险。降脂药如需使用，通常需长期服用，遵医嘱调整。血脂异常人群先进行生活方式干预：控制总热量，减少饱和脂肪、反式脂肪摄入，多吃膳食纤维；坚持快走、慢跑、球类、游泳等有氧运动，控制体重、戒烟限酒。若规范干预3-6个月血脂仍不达标，应在医生指导下启动药物治疗。 据《浙江老年报》

守护夕阳

把夜晚还给自己的8个小方法

白天不断抉择，很容易耗尽心力。夜晚有自己的节奏，不必用白天的标准苛求它。试试这些方法，拿回夜晚的主动权。

设置小仪式切换状态。一个固定动作就是身心的开关：换上家居服、洗把脸、把手机调到休息模式，帮自己从紧绷的状态里抽离、慢慢放松。

抽空完成一件搁置已久的小事。读几页书、简单拉伸、学点新知，十几分钟就足够，长期坚持，会带来看得见的收获。

睡前一小时只安排低能耗活动。夜晚不适合费脑难题，容易挫败、扰乱睡眠。手工、阅读、陪伴家人更合适，复杂任务交给精力充沛的白天。

尽量不在夜里做重大决定。夜间理性判断下降，极易滋生焦虑。不妨定下规矩：晚上9时之后不做重要抉择，难事留到清晨再考量。

减少碎片化信息刺激。睡前把手机放远，调暗灯光，听听舒缓音乐、翻几页书或是和家人闲谈，慢慢平复心绪。

为夜晚留一份期待。白天提前想好一件夜里的小美好，看电影、下厨、散步都可以。这份期待会成为白天的精神支点，日子也多了盼头。

用简短复盘代替睡前胡思乱想。躺在床上反复思虑，是典型的反刍思维。上床前简单记录当日收获、明日待办，把脑中思绪落到纸上，完成一次“清缓存”，多看见自己的收获，带着安稳的心入睡。

接纳夜晚的本质：夜晚本就是用来休息的。真正的虚度，不是放空休息，而是休息时还在焦虑内耗。放下对夜晚“必须要有意义”的执念，才能好好放松，感受夜晚独有的珍贵。 据央视新闻

健康提醒

多吃水果能减轻空气污染对肺的伤害

近日在荷兰举办的欧洲呼吸学会年会发表的研究表明，吃水果可能会减轻空气污染对肺功能的影响。

研究团队基于英国生物银行约20万参与者的数据，将饮食模式，包括水果、蔬菜和全谷物摄入量，与肺功能指标及其暴露于细颗粒物（PM2.5）空气污染的情况进行比较。该研究证实了“无论空气污染程度如何，健康饮食都与人们良好的肺功能相关。与水果摄入量较少的女性相比，每日食用4份或更多水果的女性，与空气污染相关的肺功能下降幅度似乎更小”。男性报告的水果摄入量通常低于女性。 据《中国科学报》

脸上长黄褐斑有什么办法调理

黄褐斑的形成跟内分泌有关，是气血运行不通畅淤积导致的，所以从内调理非常重要。

推荐桃红四物汤：桃仁10克、红花6克、当归12克、熟地15克、川芎9克、白芍10克、郁金9克，浸泡30分钟后，加水高出药面2厘米（约800毫升），大火煮沸转小火煎30分钟，滤出药液，药渣加600毫升水，煎15分钟，合并两次药液。早晚餐后1小时温服（减少胃肠刺激）。注意，此为基础方的剂量，不同体质剂量可能会不同，建议请中医指导，调整剂量。当然，平时出门还要做好防晒，要少生气、少熬夜。 据CCTV生活圈

海鱼比河鱼更有营养更安全吗

鱼肉中蛋白质含量丰富，所含必需氨基酸的量和比值适合人体需要。河鱼和海鱼虽然在营养成分上相差不大，但并不等于营养价值完全一样，一些深海鱼类脂肪含长链多不饱和脂肪酸，对调节血脂、防治动脉粥样硬化具有一定作用。从安全性角度上看，河鱼和海鱼都面临寄生虫、重金属污染等问题。

所以，不论是从营养角度还是从安全角度，海鱼并不一定比河鱼好，海鱼、河鱼的营养价值和适合人群各有优势，为了全面补充营养，生活中要尽量吃不同种类的鱼，海鱼、河鱼要轮换吃。 星报综合