

# 边补边瘦，今年“秋膘”这样贴才值

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁

秋风一吹，馋虫立马被勾了出来。不少人总想着“犒劳”自己，补上夏天的亏空——这便是老辈人传下来的“贴秋膘”。可让不少人头疼的是，明明没刻意进补，夏天好不容易减下去的体重，一入秋就“打回原形”，身上的脂肪悄悄卷土重来。

究竟有没有可能在给身体“贴”上抵御寒冬的“能量储备”同时，还能收获轻盈呢？这成了很多人的季节难题。



秋季贴膘有讲究。

## “贴秋膘”不是人人必需

“夏天靠健身加控制饮食，体重维持得还不错，但长沙才入秋没几天，也不知道是身体的自我保护还是单纯嘴馋，整个人变成了大馋丫头，看什么都想吃。”最近，长沙妹子小朱很苦恼，降温才几天，她夏天减掉的肉就“反弹”回来，不到一周体重硬生生涨了两公斤。

在一些社交平台上，不少网友和小朱拥有同样烦恼。有人说，自己没主动贴秋膘，但天气一冷食欲就变得特别好，“穿短袖的

时候没食欲，降温之后天天往嘴里塞吃的”。也有人发现，明明吃得和夏天一样多，体重却噌噌噌地上涨。还有人干脆“放弃抵抗”，打算顺应身体本能、主动贴膘：“秋冬本来就是最容易长胖的季节，人的身体就是爱吃不爱动，本来就冷，再刻意减肥，不就是让自己‘饥寒交迫’吗！”

是不是每个人都该加入“贴秋膘”大军？10月28日，湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）治未病中心主任、主

任医师熊暑霖告诉今日女报 / 凤网记者，“贴秋膘”不是人人必需的。体质虚弱、易疲劳怕冷的人，夏季食欲差导致体重明显下降、营养不良的人，孕妇、哺乳期女性、康复期病人及生长发育关键期的青少年，运动量较大、能量消耗多的人比较适合贴秋膘；而体重超重肥胖的人，日常饮食均衡、营养充足的人，久坐少动及阴虚火旺的人群，要谨慎贴秋膘，盲目跟风进补反而适得其反。

## “膘”贴不对反而伤身体

“医生，我家孩子舌苔特别厚，早上起来还有口气”“孩子突然不爱吃饭了，肚子鼓鼓的”“孩子夜里翻来覆去睡不踏实，经常趴着睡”……最近，各大医院的儿科门诊收到不少家长的咨询，诊查之后发现，这种情况大部分都和积食有关。

“很多人贴秋膘越贴越胖，多半是踩了坑、忽略了细节。比如说，有些人把贴秋膘等同于多吃肉，忽略了蔬果摄入，会造成便秘上火；有些人觉得喝汤更有营养，其实营养还在肉里；还有人一早给孩子过度贴膘，认为秋膘贴得越多越抗寒，其实摄

入过量脂肪反而会增加健康风险。”熊暑霖表示。

其实，传统贴秋膘重“多肉高脂”，现代科学更强调“均衡高效”。要想贴秋膘贴得营养健康又无负累，以下这四个原则要把握好——

优质蛋白挑着吃：优先选低脂高蛋白食材，比如去皮鸡胸肉、清蒸鱼、虾仁、瘦牛肉、豆腐和低脂奶，每天吃100~150克（约手掌心大小）。早餐加个鸡蛋，午餐用清蒸鱼替代红烧肉，补能量不堆脂。

主食换成“慢碳组合”：把一半精米白面换成糙米、燕麦、

玉米、红薯，富含膳食纤维，血糖稳、饱腹感能持续3~4小时。晚餐用半根蒸红薯配杂蔬粥，营养更全还不腻。

吃饭顺序有讲究：遵循“先蔬菜、再肉类、最后主食”的顺序，先吃菠菜、西蓝花等低热量绿叶菜，再吃蛋白质，最后吃主食，能减少总热量摄入。用小号餐盘定量，每餐吃到七分饱，细嚼慢咽不积食。

食材要“温而不燥”：秋季主燥，多吃百合、银耳、梨、蜂蜜等滋润润燥的食物；怕冷人群可适量吃牛羊肉、当归生姜温补，阴虚火旺者则要避开温燥肉类。

## 动起来，膘才贴得“值”

熊暑霖特别提醒，贴秋膘不能只靠“吃”，还得配合“动”，运动才是“贴膘不堆脂”的关键。

他建议，每周做150~300分钟中等强度有氧运动，比如快走、慢跑、游泳，每天30分钟即可；再搭配2~3次抗阻运动，用哑铃、弹力带训练10~20

分钟，增加肌肉量，提高代谢。还可以利用碎片时间，工作时每小时起身活动3~5分钟，用楼梯替代电梯等，都能让减肥效率更高。

除此之外，日常习惯也要做好，保持睡眠充足，早晚及时添衣保暖，避免因受凉影响

代谢。

熊暑霖强调，贴秋膘的本质，是顺应天时调理身体。只要根据自身情况“按需补膘”，坚持均衡饮食、适量运动、规律作息，就能在秋天既养好体质，又守住健康体重，为安稳过冬打下扎实基础。

### ■资讯

## 亲子趣玩、巾帼竞技齐上演！ 湖南省第四届妇女健康运动会启幕

今日女报 / 凤网讯（记者 罗雅洁）10月26日上午，“凤舞潇湘健康未来”湖南省第四届妇女健康运动会暨家庭亲子运动会在长沙湘江欢乐海洋公园拉开帷幕。来自全省14个市州的150余组家庭近400名运动员参赛。

活动特别邀请了各级“最美家庭”“五好家庭”“文明家庭”“爱心妈妈家庭”以及新疆家庭的代表加入，家长与孩子在运动中亲密互动，共享温馨时光，传递健康理念。

运动会紧扣“怀旧+创新”主题，精心设计了“毽球传递”“跳房子”“滚铁环”“一蹴而就”等经典与趣味兼具的项目。在“滚铁环”赛道上，家长们重拾童年记忆，手把手教孩子掌握平衡技巧；“毽球传递”环节中，亲子搭档默契配合，用毽子串联起欢

声笑语；“跳房子”区域则成了孩子们的乐园，彩色方格间跳跃的身影，让现场充满童真童趣。每一个项目不仅考验体力与技巧，更注重亲子间的沟通与信任——当孩子因失误而气馁，父母的拥抱与鼓励成为最温暖的力量；当一家人携手冲过终点时，击掌欢呼的瞬间定格成秋日里最动人的画面。

本届运动会由湖南省妇联、湖南省体育局、湖南省总工会、湖南省计生协联合主办，创新采用“主会场+分会场”模式，同步开展家庭亲子运动会、全省妇联系统女子气排球比赛、全省广场舞大赛三项核心赛事，覆盖不同年龄层、不同兴趣群体，进一步拓展了活动的参与广度与深度，全方位展现新时代湖南妇女的健康之姿与家庭的幸福之貌。

## 早餐后快跑几步， 13岁少年突发罕见过敏休克

今日女报 / 凤网讯（通讯员 彭慧云 朱文青）早餐后匆忙跑了几步，13岁的轩轩（化名）竟突发皮疹、呼吸困难，很快意识丧失、陷入休克。10月24日早晨，他在被送往长沙市中心医院后，被确诊为“食物依赖运动诱发的严重过敏反应”，经紧急抢救方才转危为安。

据了解，当天轩轩在家吃完牛肉面后跑步上学，不久便出现皮疹、瘙痒、头晕与呼吸不畅。家长迅速将其送医，经诊断，孩子是因“食物+运动”诱发了严重过敏。

家长不解：孩子常吃牛肉面、常走路都无事，为何这次如此凶险？该院儿科副主任江杰解释，该病

症指进食某些食物后，在2~4小时内进行运动，从而触发的严重过敏。运动是主要诱因，强度、类型及时长均有影响。症状可涉及皮肤（红疹、荨麻疹、肿胀）、呼吸（喉头发紧、喘鸣）、心血管（头晕、休克）及消化系统（腹痛、呕吐）等，严重时可致命。

江杰强调，对于此类急症，高危人群应注意四点：第一，进食可疑食物后至少4小时内避免中等强度运动；第二，随身携带肾上腺素自动注射笔，并确保本人与亲友会用；第三，将自身过敏情况告知身边人；第四，必要时运动前忌食高危食物。如遇突发状况，应立即拨打120。

## 首部儿童青少年心理健康纪录电影上映

今日女报 / 凤网讯（记者 徐珂）10月24日，我国首部聚焦儿童青少年心理健康的纪录电影《陪你到清晨》全国上映。

《陪你到清晨》历时六年创作，旨在为儿童青少年心理成长问题寻找可行的解决方案。顾问团队从疾病临床表现、科学诊断依据、规范治疗路径乃至医患沟通细节等方面，提供了全方位的学术指导和

质量把控，让影片在讲述动人故事的同时，能准确传递精神卫生知识，打破公众误解与“污名化”。

据悉，此次国家精神疾病医学中心（中南大学湘雅二医院）专家深度参与公益电影项目，是该院积极响应国家《“儿科和精神卫生服务年”行动方案（2025—2027年）》及“人人享有心理健康服务”号召的具体实践。