

俗话说，“立秋‘贴秋膘’，一年病不沾”。在古代，这一习俗体现了人们对健康生活的向往和对季节变换的适应。但随着生活条件改善，大鱼大肉补充营养，大家反而会面临“肥胖”的风险。古往今来，无论是“贴秋膘”还是减肥，只有尊重身体自然规律，才能达到健康与美的平衡。



# 科学话“秋膘”

“贴秋膘”这一习俗承载着丰富的历史与文化内涵，其起源虽有不同说法，但都与体重的增减、生活的富足紧密相连。古今体重管理的博弈与变迁，不仅是一场身体美学的探索，更是对健康生活方式深刻理解的体现。

古时民间流行在立秋这天用勾秤称体重，与立夏时对比，若体重减轻则通过吃肉来“贴秋膘”。

以前人真的不减肥吗？其实2500年前的中国人就开始减肥了，不过这些减肥的人，并不是以女人为主，更多是男人。为什么？因为楚王好细腰啊。《墨子》中就有明确记载“昔者，楚灵王好士细腰，故灵王之臣，皆以一饭为节，肋息然后带，扶墙然后起。比期年，朝有黧黑之色，是其何故也？”。大意是说楚灵王偏爱细腰，导致朝臣们纷纷采取极端节食措施以求宠信，其结果却是身体健康的牺牲。

野蛮节食是靠不住的，节食不行就吃减肥药？最古老的减肥药竟然是——仙人掌。据说能在掌上起舞的赵飞燕就是通过吃仙人掌减肥的。据说这美人瘦得一阵小风都能把她吹走，所以汉武帝还特意给她修了个“七宝避风台”。

到了晋朝，和王恺比着炫富的那位超级富翁石崇经常考核府内美女的体重。晋书记载，石崇洒沉香屑于象牙床，让数十名姬妾踏在上面，没有留下脚印的便赐珍珠一百粒；若留下了脚印，就让她们节制饮食，以使体质轻薄。因此闺中相戏说：“你不是细骨轻躯，哪里能得到百粒珍珠呢？”

到了唐朝，以肥为美。可唐朝的以胖为美并非大家想象的那样，那种胖是微胖，恰到好处，多一分嫌多，少一分嫌少的丰腴美。历史学家根据相关文献记载考证发现，杨贵妃身高1.64米左右，体重大概138斤。这里也存在一些争议，有的专家认为杨贵妃身高1.55米，体重120斤左右。这样的身高体重，按照现代的标准也不能算胖，只能说不瘦，丰腴。据说杨贵妃也减肥，没事就用川桃花泡水喝。这可不瞎说，古医书中多有记载。

宋以后的减肥方法越来越多，比如类似紧身衣的“百扣衣”，用冷毛巾反复擦身，还有用鬃毛做的刷子刷身体的，反复刷、沾着水刷……老祖宗为了减肥，也是费尽了心思。



## 今采

### 一场美食与自律的博弈

“贴秋膘”的老传统有几千年了，以前当然没问题。但如今，老人只要张罗着“贴秋膘”，又买菜又割肉。年轻的就害怕了：不能吃，不能吃，减肥还减不过来呢，还贴膘？天津滨海广播有一档脱口秀节目形象地描绘出了现在的人们对于“贴秋膘”和减肥的矛盾心理，艺术来源于生活，不妨看看下面这个段子，现实中的你也是这样么？

步入秋季以来，我一直信奉那句老话：“贴秋膘”。但是，我这个人吧，一沾吃就有点失控，秋膘呢贴着贴着就贴得有点多了。那天一上称，哎呀妈呀，我立刻决定悬崖勒马，“贴秋膘”计划即刻废除，改为减肥计划。

我约上单位几位都预备减肥的同事，达成协议，一起减肥。我们几个商量好，每天早晨只喝一杯豆浆，吃一小块无糖全麦面包；中午，小米粥一碗加蔬菜沙拉就一小块馒头；晚上，米饭就素菜。我们大家的口号就是：严格监督、大战肥胖，把减肥进行到底。

我这人别看个儿不高，但是呢，饭量还挺大。就照计划的这个菜谱，哎呀妈呀，减肥第一天我就有点崩溃。饿呀！第一天我就被饿得头昏眼花的。咋整呢？我实在太饿了，我告诉自己，一定要坚持，一定不能放弃，一定要自律，严格自律！

为了克服饿的难受，我决定用睡觉来应对。我于是就在办公桌上睡着了。

就在我刚刚睡着的时候，我梦到了一顿丰盛的自助餐，有烤鸭、烧串、烤羊腿，还有小李烧鸡……仿佛那梦里的味道飘到我的身边，我不禁睁开眼睛，居然发现：一起发誓减肥的那几位同事们，正在偷偷地啃猪蹄子呢……



## 正解

### 少热量多营养 不会胖更健康

实际上并非人人都需要“贴秋膘”，对于体重较轻、体质虚弱人群和老年人来说，“贴秋膘”较为适用，秋季适当进补可增强身体抵抗力。

而对于一些营养过剩人群，如肥胖、代谢综合征、2型糖尿病等，亦或是高血脂症、高血压等心脑血管疾病的人群来说，如果盲目进补，可能会加重原发病，加重身体负担。

## 吃什么

这样“贴秋膘”，想不瘦都难——

### 山药

山药被称为神仙之食，山药中黏液蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，防止动脉硬化，减少脂肪沉积，避免肥胖。

### 洋葱

血脂杀手洋葱，含有丰富的硫、二烯丙基硫化物等物质，有利于降低血脂，解油腻、通便、消水肿，同时还能清除体内氧自由基，增强新陈代谢能力。如果秋季你吃了油腻的肉类，不妨吃点洋葱解腻。

### 番茄

清肠排毒好帮手的番茄，含有丰富的纤维素，其无法被肠胃消化，但能吸收体内的胆固醇和脂肪、减少脂肪积聚，从而达到瘦身的目的。

### 苦瓜

苦瓜的热量很低，水分含量高，含

人怎样才算肥胖呢？目前，国际上衡量人的肥胖程度，以及肥胖与否的标准常用指标是身体质量(BMI, Body Mass Index)，是用体重公斤数除以身高米数平方得出的指数。BMI指数简单，可反映全身性超重和肥胖。不过，随着科技进步，现时BMI指数只是一个参考值。

要真正量度肥胖与否，体脂脂肪率(又称体脂百分比、体脂率)更为准确。

有丰富的苦味素，减脂效果佳。苦瓜中含有钾，有利于消除水肿，抑制脂肪吸收，具有解毒排毒的功效。

### 芹菜

芹菜咀嚼消耗的热量大于它自身所含热量，所以芹菜有“负卡路里”的美称。芹菜富含膳食纤维，它能促进肠道的蠕动，进而排出宿便，并刮去肠道里

一般认为，成年男性体脂百分比>25%，女性百分比>30%即为肥胖的标准。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，我国成年居民超重肥胖超过50%。超“膘”的朋友们，就不要跟风“秋日贴膘”了。

其实，秋天是一年当中最好的减肥时间。现在，让我们一起降低含“膘”量，做到减脂、养生两不误！

### 冬瓜

冬瓜利尿、消水肿、助消化，其不含脂肪，是瘦身期间必吃食物。如果你是水肿型肥胖，吃冬瓜减肥效果更加明显。冬瓜中所含的丙醇二酸，能有效地抑制糖类转化为脂肪，是减肥期间很好的食物。



## 怎样吃

介绍几个方法，让你既能继续吃，还能不长肉。

### 1

#### 首先确认自己每天要吃多少

有句俗话说，瘦且美的人才叫做吃货，胖胖的一般只能叫做饭桶。做为一个合格的吃货，你每天要吃的不仅是吃什么，怎么吃也是重点要考虑的问题。

首先你可以先根据自己的身体情况计算出每天所需要的基础代谢率或者直接计算出每日所需热量也可以。

比如你现在每天所需要的热量在1500大卡左右。如果你想要保持目前的身材，那么你每天可以吃1500大卡左右的食物，如果你想减肥的话，那么可以在这个基础上减300大卡—500大卡。

### 2

#### 挑选合适的食物

不管你是不是需要减肥，注意身体的营养均衡非常重要，从每天的膳食开始考虑我们每天必备的食材有：谷物类、蔬菜类、水果类、蛋奶类、肉类和豆类坚果类等。

具体的用量大约是下面这样的：绿色蔬菜500g左右。牛奶一瓶250ml。每天一颗水煮蛋。

大豆制品每天50g。适当地用鱼类或其它海鲜来替代禽类。建议每天食用50g左右。

每天保证6杯左右的饮用水，如果有饭前喝汤的习惯，可以适当的少喝一些。

### 3

#### 烹饪方法

想要光吃不胖，烹饪的方法也很重要。比如同样是青菜，用炒的和水煮的热量就会差很多。

在吃这方面，日本对于食物的见解就有不一样的地方，比如他们推崇的烹饪原则是食物的味道不能掩盖住食材本身的味道，所以他们的烹饪方式基本都是用蒸、煮、凉拌或者直接生吃。

调味的方法就更加简单了，酱油、醋和芥末是常客，类似于油腻和辛辣的调味品就很少见，如果你正处于减肥期，那么不妨学习一下。

本文综合北京青年报、99健康网、天津滨海广播、中国水运网等媒体报道

## 钦州市市长王雄昌：向海经济开放发展驶入“快车道”

(上接第1版)

谈及海事部门在推动钦州港航经济发展上作出的贡献，王雄昌给予充分肯定。作为水上交通安全监督管理部门，广西海事局敢做善为，在产业助力、创新服务、水上安全保障等方面做出了积极努力，为钦州水运经济高质量发展提供了坚实支撑。

### 优化营商环境持续发力

“近年来，钦州海事部门大力支持地方经济社会发展，持续在优化营商环境上发力，打造‘船、货、港’一体化沟通协作平台，有效破解了困扰企业发展与群众办事的痛点、堵点、难点。”王雄昌说。

净化通航环境，持续增强钦州港保通保畅能力。钦州海事结合钦州港实际情况

及过往事故案例，系统梳理港口通航安全风险和部分航段推荐航法，发布了《关于提示船舶进出钦州港航行安全注意事项的公告》。主动与相关码头以及涉及原油、煤炭、粮食等重点物资水路运输企业对接联系，全面掌握重点物资运输船舶靠泊计划及动态，对重点能源物资船舶开通“绿色通道”。2024年上半年，安全保障重点物资运输船舶安全进出钦州港700余艘次，货物达1000余万吨。

钦州海事部门准确把握新形势新要求，持续在优化营商环境上发力。当前，钦州海事政务“全城通办”已升级为北部湾区域海事政务“跨区域通办”改革，覆盖了船舶登记、船员发证、水上水下活动许可等40项海事政务事项。推行全年无休24小时办理船舶进出口岸审批，将国际航行

船舶进口岸审批压缩至0.88小时内，出口岸审批压缩至0.59小时内。2024年上半年，办理国际航行船舶进出口岸审批1537艘次，同比增长9%；水工许可144项，同比增长118%。

深挖泊位潜能，实施“套泊热接”提升集装箱船舶作业效率。每艘次集装箱船舶可缩短待泊时间1.2小时，码头泊位利用率提高近10%。2024年上半年，钦州港区共安全保障了集装箱船舶“套泊热接”作业516艘次，节省待泊时间约583.35小时，为港航企业节约物流成本约1000万元。

### 助力“新三样”提速出海

创新监管模式，推出海事监管一体化工作机制。钦州海事针对辖区新能源汽

车产业“出海”的堵点、难点，提出一系列海事监管措施和对策建议，保障新能源汽车产业链安全“出海”。与重庆海事部门实现监管互认、信息共享，创新危险货物安全适运报告和监督检查监管模式，将港口开箱查验环节前移合并到“内陆”装箱地装箱环节。探索开展服务柳州产锂电池海运出口监管一体化模式，在柳州生产的锂电池通过集装箱从公路运抵钦州港口，同样实施监管互认、信息共享，提升水路运输时效，降低“新三样”企业物流成本。

“钦州将继续全力服务保障平陆运河建设，抓住通江达海、江海联动的优势，做强做优物流港，建好向海通道，升级发展贸易港，推动港口大型化、专业化、智能化发展，全面增强商贸物流枢纽功能。”王雄昌

说。

王雄昌表示，钦州将持续扩大对内对外开放，加快打造国内国际双循环市场经营便利地示范区。对内，以西部陆海新通道为牵引，深化与粤港澳大湾区、长江经济带、西部陆海新通道沿线、平陆运河沿线城市在物流、产业、贸易等方面的合作。对外，充分利用中国—马来西亚“两国双园”、自贸试验区、综合保税区、沿边临港产业园区等开放平台，加快创建高质量实施RCEP先行示范区，着力构建向海经济现代化产业体系以及重点面向东盟的跨境产业链合作体系。通过承接国内产业转移和构建完善跨境产业链供应链，推动产业向海发展，加快建设高质量发展、高水平开放、高品质生活的滨海运河城市。