



□本报记者 夏凤丹 文/图 实习生 瞿佳雯

深秋的太仓，色叶树纷纷开启“换装模式”，别有一番韵味，激发了市民想要亲近自然的强烈愿望。大家按捺不住那颗想要奔向大自然的心，开始走向户外、奔赴乡野，赏秋、捡秋、怀秋，想方设法留住短暂的秋天，给自己来一场酣畅淋漓的“精神快充”。

收获满满松弛感

捡秋，原本是指在秋收之后，农民前往田间搜集遗落农作物这一活动。而如今，随着人们生活方式的转变，在社交平台的助力下，捡秋逐渐成为大家探索自然、分享户外体验的一种新形式。捡秋就像是一种奖励式的运动，每

走一段，大自然就像哄孩子一样，奖励你一些养分。它既不花费金钱，也不需要搭子，一个人去收集那些掉落的树叶、果实，也能收获满满的成就感和松弛感。因此，捡秋被不少网友称为“适合i人的精神疗愈法”。



娄城风光无限好

江南园林 >>>

诗意的秋在园林里渲染得愈加浓烈，漫步于南园、弇山园或是古镇街巷、名人故居，庭院深深，一步一景。金黄的银杏叶、火红的枫叶、翠绿的竹子，以及点缀其间的菊花等花卉，共同编织出一幅幅绚丽多彩的画卷。信步园林，拾起那些掉落于小径、池塘边的落叶、果实和枯枝，体验与自然亲密接触的乐趣。

乡野田园>>>

秋天是丰收的季节，也是自然界色彩最为丰富的时期。在东林村、七十二家理想村等地，当小火车驶过广袤田园，满目诗意，惬意又美好。永丰村、长江林场的水杉也悄悄变了颜色，阳光洒落在黄绿、红棕渐变的水杉林间，将油彩般的色调投射到水面。市民可以将捡拾到的落叶封存进手工制作琥珀里，定格美好记忆。

活力校园>>>

一到深秋，娄城的校园变得更加明媚生动。青春洋溢的少年融入秀美的校园，构成了一幅灵动的写真。孩子们手持画笔、针线等尽情抒发对秋天的眷恋。用作品捕捉眼中看到的不同秋天，留住这份独特的季节限定。

Tips:注意事项

- 1.“捡秋”的时候需注意安全，保护环境，只捡自然掉落的美好，不随意伤害树木、花朵。捡到的果实不要食用。
2. 秋色斑斓，拍照背景可以选择颜色较深的地面、石头，更能衬托出落叶、果实的绚丽。适当降低一点曝光，提高对比度、饱和度、色温，更有氛围感。

睡眠质量好 四个标准

通常，判断是否拥有好睡眠的标准有四个。

第一，从躺下到睡着的时间不超过半小时。第二，睡着后到起床前，中间醒来的次数不能多于两次。第三，不早醒。这里的早醒指的是比你平时起床的时间早半个小时以上。第四，睡醒之后，你是否感到轻松，也就是大家常说的“满血复活”。达到以上四个标准，才能在临床表现上算是一个好睡眠。

有的人有起夜的习惯，那起夜是不是代表睡眠质量差呢？这需要根据具体情况来判断。当然，不起夜是最好的。如果起夜，最多不要超过两次。

另外，起夜回来后能否很快入睡也是一个重要的指标。起夜后，20分钟之内能够睡着，是没有问题的。但有的人起夜之后很难入睡，甚至一宿不睡，这就有问题了。

大家可能会有疑问，醒了之后20分钟才睡着，是不是有点太慢了。其实，这是一个上限，最理想的状态就是起夜去个卫生间，回来之后躺下就能够睡着。

当然，起夜的原因还有很多。比如有人是做梦被吓醒了，有人是打呼噜被憋醒了……这就是另外一些睡眠问题了，也需要引起重视、及时就诊。

延伸阅读 >>>

如何营造一个 好的睡眠环境？

一个好的睡眠环境，大环境的要求有三个方面。首先，要有合适的温度。温度在23摄氏度左右是比较合适的，根据每个人的年龄和性别不同可以有些许差异。比如，老年人可能需要温度高一点，孩子可能需要温度低一点，女性和男性也不太一样。

其次是声音。有人认为环境当中一点声音都没有是最好的。其实不然，如果环境中一点声音都没有，反而会影响人的心理状态。那么，多大的声音最适合睡眠呢？很多人都有“下雨天最适合睡觉”的感受。的确，室外下雨时，那种淅淅沥沥的声音，非常助眠。这时的声音是30分贝左右，是最适合睡觉的声音。

最后是光线。大家睡觉时，屋内最好没有光线。有人习惯使用小夜灯也可以，但小夜灯建议往下照，不要往上照。

此外，睡眠的小环境也很重要。小环境指的是我们的床榻。首先，要选择软硬度适合自己的床垫和枕头。其次是被子。有一定重量的被子能够帮助人体放松，有助于睡眠。最后，床榻周围要保持干净整洁，不要有太多杂乱的东西。

（健康中国微信公众号）

中医药“牵手”餐饮 跨界“圈粉”年轻人

开胃的功效。“我们在传统乌梅汤配方的基础上，结合现代人需求、时令节气以及饮食特点，进行传承创新和优化升级。”浙江省中医院中医内科主任夏永良说。

“现代社会，工作节奏越来越快，年轻人关注自身健康，对中医养生也热情高涨。我们研发中药代茶饮时，充分考虑到这一点。”浙江省中医院院长高祥福说，推动中医药产业的持续高质量发展，需要中医药养生产品更加符合年轻人的需求，让中医药变得好用、好喝、方便。

■药食同源文化源远流长，相关管理规范逐步完善

我国药食同源文化源远流长。《黄帝内经》中提到：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。”东汉著名医学家张仲景所著《金匮要略》中“当归生姜羊肉汤”，既是中药方剂，也是流传至今的药膳。

“食物本身带有‘疗’和‘养’两种功能，‘中医药+餐饮’的创新是对传统药食同源文化的传承和发展。”张晋说，在日常生活中，中药与食材的结合很常见，比如家庭炖鸡、炖肉时常会加入肉桂、豆蔻等。

目前，我国对可以添加到食品中的中药材有明确规定。根据《中华人民共和国食品安全法》，生产经营的食品中不得添加药品，但是可以添加按照传统既是食品又是中药材的物质。

2021年，国家卫生健康委印发了《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》，明确了药食同源物质的动态调整和管理规范，要以保障食品安全和维护公众健康为宗旨，遵循依法、科学、公开的原则制定食药物质目录并适时更新。

截至2023年11月，食药物质目录中的中药材已达102种，如丁香、山药、山楂、枸杞、决明子等。

“中药本身有药性，讲究对症下药，在饮品和食物里加中药材能起到养生滋补的作用吗？”在采访中，不少消费者对此表示疑虑。

“从中医的角度来看，中医药餐饮创新产品在一定程度上具有养生功效，但不能过分夸大。”北京中医药大学人文学院法律系教授邓勇认为，中药的功效与药材本身的质量、

药物配比、炮制手法等因素密切相关，而中医药餐饮创新产品中的中药材含量相对较少，且制作工艺与传统中药有所不同，其功效相对较弱。不仅如此，每个人的体质不同，对中药的反应也会有差异，不能期望通过食用这些产品达到治疗疾病的效果。

■开展药膳服务，进一步传播中医药文化

“特色药膳石斛面一碗，来咯……”傍晚，市民李锋来到山东省潍坊市奎文区鸢都杏林食养厨房，落座下单。特色药膳石斛面口感清淡，养胃健脾；青汁刮油水以荷叶、苦荞等作为原料，控油减脂。一顿中医药膳简餐，花费22元，作为店里的常客，李锋吃得很满足。

近年来，“中医药+餐饮”日渐成为热潮。截至目前，山东省共有13万余家中医养生相关企业，约200家中医药膳餐厅。

为指导药膳产业科学发展，山东省出台《山东省中医药产业发展规划（2022~2025年）》，提出深入挖掘齐鲁药膳传统文化，结合山东道地药材优势和地方特色饮食习惯，推动药膳养生进家庭、进社区、进医疗康养机构。山东省内100多家县级以上中医医疗机构营养餐厅开展药膳服务，占比近八成。

为增强药膳产业人才储备，自2020年始，山东省卫生健康委连续4年举办山东省药膳大赛。赛事组委会还邀请200余名市民参与赛事评比，品尝现场新鲜出炉的药膳美食，向他们科普中医药膳的功效，吸引更多市民在生活中尝试中医药膳饮食。

“无论是药膳还是中药饮品，需要站在市场和消费两个角度做好研发和推广。”胡贺峰说，“‘中医药+餐饮’并不是简单地将中医药加入饮品或食品，中药材量的控制、口味的把控，包括色香味形等，都需要专业人才进行把关。”

“做好中医药文化的宣传阐释也很重要，要让消费者了解食物寒热温凉的性质以及自身体质，有针对性地选择适合自身的产品。”张晋说，这样才能让中医养生的文化和理念真正融入日常生活，让“中医药+餐饮”更加可持续发展。

（人民日报）



佳片有约

1

小倩



- 上映:2024-12-06
- 导演:毛启超
- 国家地区:中国大陆
- 类型:爱情、动画、奇幻
- 剧情:影片改编自蒲松龄《聊斋志异》之《聂小倩》。小倩生前被人所负含恨而终，死后化为女鬼，被姥姥囚禁于兰若寺。恰逢书生宁生进京赶考，借宿此地，意外救下小倩。逃亡途中，两人不断遭遇人间及地府势力的阻挠，却在此般经历中感情升温。宁生带着小倩感受了人间美好，小倩决心还阳，却在到达鬼市后发现事情远没有这么简单……

2

如父如子



- 上映:2024-12-06
- 导演:是枝裕和
- 主演:福山雅治、尾野真千子、真木阳子、中川雅也
- 国家地区:日本
- 类型:剧情、家庭
- 剧情:普通上班族野野宫良多和妻子野野宫绿结婚多年，共同养育着聪明乖巧的儿子野野宫庆多，生活中处处透露着幸福。本以为平静的生活将一直持续，没想到一通来自庆多出生的医院的电话将这个家庭卷入了风口浪尖。原来，庆多并非良多和绿的孩子，而是斋木雄大和尤加利的爱情结晶。是朝夕相处的感情珍贵，还是血脉相连的羁绊重要？面对多年前一个小小误会所酿成的后果，良多和绿不知该何去何从。而对于雄大、尤加利和功非两人亲生的孩子斋木晴来说，他们也站在了人生的十字路口。

3

魔法坏女巫



- 上映:2024-12-06
- 导演:朱浩伟
- 主演:辛西娅·艾莉佛、爱莉安娜·格兰德、乔纳森·贝利、杨紫琼
- 国家地区:美国
- 类型:爱情、奇幻
- 剧情:在一个充满了巫师、女巫、魔法和咒语的神奇国度，艾芙芭和格琳达在西兹大学初次相遇，两个看似不可能成为朋友的女生却结下了深厚的友谊。然而在遇到了奥兹国的神奇巫师后，她们的友谊走到了交叉口，人生道路也从此不同。