



夏秋之交 如何养生

专家:祛湿祛乏保健康

□本报记者 黄葵

夏去秋来,气温逐渐下降,日夜温差逐渐增大,但白天气温仍偏高,夏秋之交如何养生?此时饮食上要注意什么?为此,本报记者专访了首都医科大学附属北京中医医院李乾构教授。

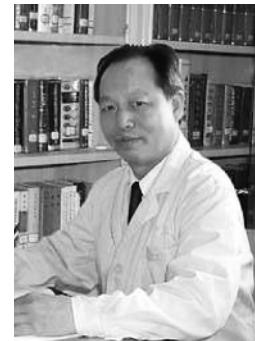
如何祛湿?

李乾构教授说,俗语称“大暑小暑不是暑,立秋处暑正当暑”,指虽然秋来,但暑去仍需要一定的时间。常言道秋是多事之秋,此时气候处于阳消阴长的阶段,温度仍较高,加上有时秋雨绵绵、湿气较重,天气以湿热并行为特点,所以有“秋老虎”之说。昼热夜凉,气候寒热变幻,稍为不慎,容易伤风感冒,陈年旧疾亦多有复发。一方面,处暑后的白天只要室温不热,不宜开空调,尽量多开窗通风,使空气流动,让秋杀之气荡涤夏暑留在房内的湿浊之气,正是凉来暑自消。

另一方面对于留滞于身体的暑湿,可用捶背的方法开宣肺气,具体方法是:端坐,腰背自然直立,双目微闭,放松,两手握成空拳,捶脊背中央及两侧,各捶30次。捶背时,要从下向上,再从上到下,先捶脊背中央,再捶左右两侧。这种方法可以畅胸中之气,通脊背经脉,健肺养肺,以肃身体湿浊之气。

如何祛乏?

李乾构表示,此时起居作息也要相应地调整。首要的是晚上增加一小时睡眠,另一方面是要保证有质量的午觉,这样可以让我们保持精神。此时出汗渐渐减



本期专家

首都医科大学附属北京中医医院
教授 李乾构

少,人体的代谢较夏季逐渐减慢,人体开始进入休整阶段,身体相应的也会有些不适,常常感到一种说不出的疲乏,很多人早晨醒来时,会觉得没睡够,还想再睡,这就是常说的“秋乏”。

李乾构建议此时可喝些百合银耳粥,百合有清心润肺,滋阴宁神的作用,对心悸、烦躁和失眠症状均有减轻的效果。银耳味甘淡性平,归肺、胃经,具有滋阴润、养胃生津的功效,适用于虚劳干咳、少痰和痰中带血丝、口燥咽干、神经衰弱、失眠多梦等症,两者共食正是祛除秋乏的佳品。

此外,秋意越来越明显,大自然逐渐出现一片肃杀的景象,此时人们容易产生悲伤的情绪,因此在精神调养上,处暑时节要注重收敛神气,使神志安宁,使情绪安静,切忌情绪大起大落,平常可多听音乐、练习书法、钓鱼等安神定志的课外活动。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2015年8月26日

单位:元/公斤

品名	市场	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤		9.98	9.98	9.98	9.36	9.98	10.20	9.38	10.38	9.91	10.5%
土豆/公斤		2.78	3.16	3.36	3.18	2.58	2.56	2.38	1.98	2.75	-0.9%
白萝卜/公斤		3.16	/	2.56	2.96	3.18	2.96	1.52	1.98	2.62	14.1%
胡萝卜/公斤		7.36	5.16	3.96	5.98	4.98	7.96	5.32	5.38	5.76	17.8%
大白菜/公斤		1.76	/	1.96	2.58	1.98	2.36	1.32	1.98	1.99	6.6%
西红柿/公斤		7.98	5.36	5.76	5.98	5.38	5.16	5.76	5.38	5.85	0.4%
黄瓜/公斤		5.16	5.96	5.96	4.60	5.38	5.16	4.56	5.38	5.27	-15.9%
葱/公斤		5.98	7.16	7.86	7.28	6.78	7.76	7.36	5.98	7.02	7.3%
姜/公斤		13.98	9.96	11.16	17.18	11.98	11.96	7.76	7.96	11.49	2.9%
蒜/公斤		9.98	9.96	9.56	9.76	8.78	11.96	9.36	7.98	9.67	8.5%
圆白菜/公斤		3.98	3.56	3.76	3.38	3.18	4.76	3.76	1.98	3.55	5.8%
芹菜/公斤		4.56	4.76	4.96	*1.98	4.78	5.56	3.96	3.98	4.32	2.9%
菠菜/公斤		13.16	9.96	11.96	/	10.78	11.96	8.76	11.98	11.22	18.9%
油菜/公斤		5.98	7.16	5.96	*1.98	5.90	7.96	4.56	5.38	5.61	24.8%
富强粉/公斤(古船)		*3.10	3.10	3.30	/	3.98	/	3.20	3.18	3.31	-2.4%
大米/公斤		4.78	4.78	4.76	4.20	4.78	4.74	5.56	4.98	4.82	1.8%
玉米面/公斤		4.40	4.76	4.36	11.60	4.76	6.80	4.78	5.98	5.93	3.1%
绿豆/公斤		9.96	9.96	9.98	9.98	9.96	13.98	13.98	9.98	10.97	-0.9%
花生油/升(鲁花一级)		27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	0.0%
大豆油/升(金龙鱼)		9.70	9.96	8.76	7.98	9.68	8.70	8.58	8.96	9.04	2.7%
香油/升(古市)		57.56	57.56	56.44	55.56	57.56	50.88	57.11	50.89	55.45	0.0%
后臀尖/公斤		39.60	31.96	29.80	27.60	29.96	23.96	31.60	25.96	30.06	-0.6%
前臀尖/公斤		39.60	23.76	29.80	33.60	27.96	21.60	29.80	23.96	23.76	2.7%
五花肉/公斤		51.60	27.96	39.60	23.60	23.76	37.60	51.60	23.98	34.96	3.8%
牛腩/公斤		83.60	51.96	67.60	47.60	51.96	93.60	59.20	55.96	63.94	-9.8%
羊排片/公斤		87.60	75.76	79.60	59.60	97.60	59.60	57.20	75.60	74.07	-1.3%
鲤鱼/公斤		19.60	11.98	21.60	19.96	15.96	19.80	/	13.98	17.55	-6.0%
整鸡/公斤		21.60	17.98	25.60	19.80	17.98	17.98	19.96	23.60	20.56	7.6%
鸡翅中/公斤		57.60	43.96	53.60	47.96	45.98	41.60	/	47.96	48.38	0.9%
鸡胸/公斤		23.80	13.98	25.60	21.80	13.98	15.60	/	13.98	18.39	-15.1%
三元加钙(袋)243克		2.10	2.10	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.11	0.0%
加碘低钠盐(限价)(400克)		2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	/	2.80	2.80	2.80	0.0%
白糖/公斤		/	5.98散	12.40	10.00	12.00	/	10.90	/	11.33	2.0%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

京客隆促销信息

单位:元

促销日期	商品名称	单位	优惠售价	促销日期	商品名称	单位	优惠售价
8.28-8.30	国产红提	500g	6.38	8.28-9.10	金龙鱼220ml香芝麻油	瓶	11.90
8.28-8.30	桔子	500g	3.96	8.28-9.10	奥利奥47g醇香提拉米苏味巧心结	盒	4.50
8.28-8.30	油菜	500g	1.38	8.28-9.10	奥利奥47g浓情巧克力味巧心结	盒	4.50
8.28-8.30	圆白菜	500g	1.28	8.28-9.10	精益珍708g鸡蛋味沙琪玛	袋	12.99
8.28-8.30	京客隆排酸猪肉饺子馅	500g	9.60	8.28-9.10	天赐玉760g和田骏枣	袋	19.90
8.31-9.3	墨童西瓜	500g	2.58	8.28-9.10	洽洽308g香瓜子	袋	8.90
8.31-9.3	伽师瓜	500g	2.36	8.28-9.10	九州方圆200g迷尔乐山楂饼	袋	5.99
8.31-9.3	芥菜	500g	1.38	8.28-9.10	九州方圆218g山楂片	袋	5.99
8.31-9.3	青玉米	500g	0.99	8.28-9.10	健达20g女/男孩版奇趣蛋	个	7.50
8.31-9.3	牛肋条肉	500g	29.90	8.28-9.10	乐事90g原味真脆薯条	袋	9.99
8.28-9.3	湾仔码头720g玉米蔬菜猪肉饺	袋	21.90	8.28-9.10	牛栏山500ml35°百年白酒(6)	盒	36.80
8.28-9.3	思念500g荠菜馄饨	袋	8.99	8.28-9.10	百事550ml*12纯水乐纯净水	箱	5.98
8.28-9.3	恒慧300g老汤酱肉	袋	15.90	8.28-9.10	伊利100g*83AFU益消原味发酵乳	盒	9.90
8.28-9.3	双汇38g*10王中王优级火腿肠	袋	11.50	8.28-9.10	三元200ml百利纯牛奶	袋	1.25
8.28-9.3	育青500g盐局三黄鸡	袋	23.90	8.28-9.10	心相印145g10粒柔肤卷筒纸	提	17.60
8.28-9.10	白玉275g绿色北豆腐	盒	2.98	8.28-9.10	清风8片玫瑰香氛洁肤湿巾买一赠一	包	3.60
8.28-9.10	义利270g维生素双联包	包	4.20	8.28-9.10	光明94g天然黑麦发霜	盒	30.90
8.28-9.10	淘大550ml豆黄豆酱油	瓶	4.20	8.28-9.10	高洁丝3片经典丝薄柔夜用巾欢庆日半价	包	4.60
8.28-9.10	宽2L米醋	桶	9.30	8.28-9.10	洁能30cm*60cm简装保鲜膜	卷	7.90
8.28-9.10	熟伴侣2kg六月香豆瓣酱	桶	19.70	8.28-9.10	茶花100只10.5盖司3101-D纸杯	包	14.90
8.28-9.10	龙菲1.75L料酒王	桶	8.50	8.28-9.10	九阳DJ13B-D58SG豆浆机	台	399.00
8.28-9.10	王致340g玫瑰腐乳	瓶	5.20	8.28-9.10	京客隆字母毛巾(蓝/绿/棕)	条	8.90
8.28-9.10	中裕5kg特精小麦粉	袋	19.90	8.28-9.10	桑戈利亚500g碳酸饮料	瓶	9.90
8.28-9.10	五丰5kg东北大米	袋	29.90	8.28-9.10	桑戈利亚500g葡萄味碳酸饮料	瓶	9.90
8.28-9.10	福临门4L浓香压榨一级花生油	桶	59.90	8.28-9.10	哈达200ml碳酸饮料/菠萝香味汽水	瓶	9.90

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

脸宽的人更易成功

□姚力杰

美国罗林斯学院研究人员最新研究发现:人真的可以“貌相”,面部特征可以在一定程度上推断出人的个性特征。例如公司主管的脸通常比一般男性要宽,宽脸的人常被认为更有统治、管理能力,更易取得成功。

罗林斯学院国际商务专业教授马克指出,英国研究人员对某

集团首席执行官的分析发现:脸部宽广的主管更有进取心,雄心勃勃,从而能为企业带来更多利润。心理学教授吉姆分析认为:一个人的相貌特征与人体内的睾酮水平有关,高水平的睾酮会影响骨骼和肌肉的结构,让脸显得更宽广,同时也会刺激人追求统治、管理的心理。

此前,康奈尔大学研究显示