



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。

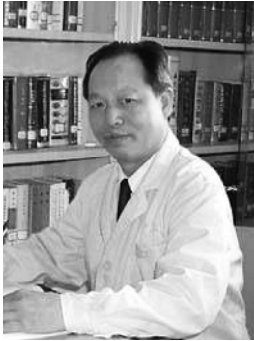
如何祛湿？

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 乐大妈超市	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	4.66	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	5.98	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(古币)	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	28.76	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%
羊肉片/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*8罐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*8罐巧克力味巧心结	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迷你乐山楂饼	袋	5.99
8.31-9.3	芹菜	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500ml 35°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560ml*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*834FV·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百利包纯牛奶	袋	1.25
8.28-9.3	育青500g盐焗三黄鸡	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375g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维生素素双联包	包	4.20	8.28-9.10	光明94g天然黑炭发霜	盒	30.90
8.28-9.10	淘大550ml黄豆酱油	瓶	4.20	8.28-9.10	高洁丝8片经典丝薄棉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筒装保鲜膜	卷	7.90
8.28-9.10	煮伴12kg六月香豆瓣酱	桶	19.70	8.28-9.10	茶花100只10.5盎司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	王致和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，从受试者脸部照片分析此人是否有罪，多数情况下都能成功。此外，研究人员还发现，高智商的人可能长得更好看。研究人员认为，这种倾向取决于很少有突变的优质DNA，智慧与美貌并重的人往往继承了这种DNA。

公 告
北京金隅大成开发有限公司(原北京大成开发集团有限公司,以下简称大成公司) 分别于 2009 年 6 月 26 日,2009 年 10 月 22 日将丰台区蒋家坟 189 号房屋拆迁补偿款人民币 1513875.40 元、丰台区蒋家坟 37 号房屋拆迁补偿款人民币 3895000 元提存至北京市首佳公证处。现大成公司欲从公证处取回上述提存款。如利害关系人对此有异议,请自本公告发布之日起 7 日内与北京市首佳公证处联系(公证处地址:丰台区西四环南路 56 号望园大厦十层,联系人:刘雅静,联系电话:63838137、63814365)。如无人提出异议或所提异议不成立,公告期满大成公司将取回上述提存款。
特此公告。
北京金隅大成开发有限公司 2015 年 8 月 21 日