



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 中医康复中心主任、副主任医师 杨傲然

记者：秋季在饮食调理方面有哪些好方法吗？请您介绍一下。

杨傲然：秋季饮食调养应遵循“养阴防燥”的原则，饮食宜养阴，食物要滋润多汁。秋季养生要以“养肺”为主，肺脏是喜润而恶燥的脏器，饮食应“少辛增酸”、“防燥补阴”，多吃些蜂蜜、核桃、乳品、莲子、百合、银耳、萝卜、秋梨、苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、荸荠、藕等，尽量少食辛辣、燥热、助火之品，如：葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等刺激性食物。

在刚刚过去的夏天，人们难免会贪凉过度，凉食冷饮最易损伤脾胃，所以秋天要多吃些粥，既可健脾养胃，又可食粥润肺。在这里推荐两款药粥给大家：

木耳百合粥：将浸发后的白木耳20克，新鲜百合50克，加大米100克，大枣2枚同煮成粥，加少量冰糖食用，具有滋阴润肺、养胃生津的作用。

麦冬粥：麦冬30克，煎汤过

秋季包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气。秋季到来，气温开始降低，雨量减少，空气湿度比伏天的时候降低很多，气候偏干燥，人体内各组织系统均处于水分相对匮乏的状态，从而容易产生口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥、便秘等症状。首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心主任、副主任医师杨傲然说，祖国传统医学认为，秋季和肺气相应，燥邪与寒邪最易伤肺，干燥的气候易伤肺阴，寒凉的气温易伤肺气。所以，呼吸系统的慢性疾病也多在秋末天气较冷时复发。

秋燥易伤肺

养肺妙招让你整秋不生病

□本报记者 张晶

滤取汁，加入大米100克中煮粥，待半熟时加入冰糖同煮，可养阴生津，针对肺燥、干咳、少痰等症状。

另外，秋季可以多喝一些汤。可以多饮用百合冬瓜汤、猪



皮番茄汤、山楂排骨汤、鲑鱼头汤、鸭架豆腐汤、枸杞叶豆腐汤、平菇豆腐汤、平菇鸡蛋汤、冬菇紫菜汤等。

记者：秋季在情绪调养方面应注意些什么？

杨傲然：秋季，在精神调养上也应顺应季节特点，以“收”为主，要努力做到“心情宁静”，这样才会减轻肃杀之气对人体的影响，才能适应秋天的特征。中医认为，人的情绪也会影响人的健康，哪种情绪过度，都会影响气机运行而致病，其中忧愁悲伤最易伤肺。深秋时节，面对草枯叶落的萧瑟景象，很多感性的人容易伤感，使抗病能力下降，致哮喘等宿疾复发或加重。现代医学也证实，常忧愁伤感之人易患外感病。因此，秋天应特别注意保持内心平静，以

保养肺气。

记者：在起居调摄方面，有哪些需要特别注意的事情吗？

杨傲然：中医提倡秋三月应早睡早起，以顺应自然，所谓“早睡以利养阴，早起以利舒肺”就是这个意思。秋季是万物收获的季节，秋高气爽，早睡早起，养神宁志。坚持晨练会使肺气清，外邪不易侵入。一些患有慢性呼吸系统疾病的人在秋季更应注意养生保健、预防发作。从中医角度讲，呼吸新鲜空气，能够使机体津液充足，精力充沛；加强肺脏的防寒锻炼，可锻炼人体的防御机能，从而激发机体逐渐适应寒冷的环境。

记者：请您向职工推荐一些适合秋天做的运动。

杨傲然：金秋时节虽然是运

动锻炼的好时期，但此时机体活动随气候变化而处“收”的状态，阴精阳气也处在收敛内养的阶段，所以秋季运动项目不宜过猛。应该选择不宜过猛的锻炼方法，如慢跑、散步、做操、打球、爬山、郊游、打太极拳和练气功等。如果运动太过激烈，出汗过多会耗阴伤肺，不利秋日保健，会加重原有的干咳、皮肤干燥等症状。“汗为心之液”，过度出汗也会出现心慌头晕，诱发心脑血管疾病等。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院

丰台工商分局 开展装修材料消费知识讲座

为进一步帮助消费者加深对装修知识的认识与了解，提高消费者的自我保护意识，放心装修、明白消费，丰台工商分局六里桥工商所邀请到了国家建筑材料测试中心专家甄永浩老师，在保利益丰社区组织了一场以“室内空气质量和装修材料选购”为主题的消费教育讲座，共吸引了30位居民参加。甄永浩老师一方面从实际案例出发，表明当前室内空气质量的重要性；另一方面从当前装修材料市场的现状、装修材料如何选择、如何消除室内空气中的有毒物质、如何避免装修常见的误区等方面入手，引导社区居民正确认识装修材料、准确选择装修材料。讲座结束后，大家纷纷就自身最近装修的一些问题与甄永浩老师进行课堂互

动，气氛轻松愉悦，在场居民都表示十分贴近生活，希望可以多举办类似的活动。

此外，为提升工商服务水平，第三方调查平台零点公司向此次讲座现场的居民发放调查问卷，从消费维权的教育引导方面评价工商服务群众的满意度。现场的居民均积极配合填写问卷，并对工商工作高度肯定。今后丰台工商分局将按照年初工作计划，继续开展围绕消费者关心关切的主要问题开展教育引导活动，进一步提高消费者的权益保护意识。

白莹莹



北京市丰台区职业介绍服务中心(统一社会信用代码:12110106E00827560P)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2017年8月17日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告

北京市丰台人才市场(法人证书编号:事证第111010600065号)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2017年8月17日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告

北京市丰台区人才服务中心(统一社会信用代码:12110106E0082831X8)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2017年8月17日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告

本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2017年8月16日

单位:元/公斤

Table with 11 columns: Market, Item Name, and 10 Supermarket Prices (Wanmei, Xingfu, Yonghui, Jiale, Wumai, Shouyi, Jingmei, Yonghui, Jijia, Jijia), Average Price, and Weekly Change. Includes items like eggs, vegetables, oil, and meat.

说明:表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)