



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
中医康复中心 主任医师
宁煜

“秋三月，此谓荣平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”（《内经·四气调神大论》）立秋时节物候转变，人体阴阳亦随自然界阴阳之气的变化而变化，此时养生即需顺应时节。昨天是二十四节气中的处暑节气，也是进入秋季以来的第二个节气。处，含有伏和藏的意思，因此处暑意味着暑气渐渐消退，天气逐渐变凉，是气温下降的一个节点。此时自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内的阴阳之气也随之发生变化。因此，处暑时节的衣食作息需注意以下四个方面：

盖的多一点 护关节

同样是夏季吹空调，很多人天气炎热的时候吹没发现什么问题，处暑节气到了却感觉不适了。这主要是因为三伏天自然界和人体的阳气都是比较旺盛的，虽然有空调的寒气侵袭，但是不会感觉太明显。



□本报记者 陈曦



处暑之后，天气渐渐转凉，尤其是伏天结束之后夜间的寒凉之气更加明显，人体的阳气也逐渐衰退，刚入睡的时候也许还感觉不到，但是到了深夜空调的寒凉之气与室外的寒凉之气叠加在一起，如果侵入到经络和骨关节就会出现颈肩腰腿痛、关节疼痛等症状。所以建议处暑之后晚上开空调的家庭最好定个时，半夜的时候就不适宜吹空调了。

此时应适当更换衣物，因早晚较凉，要适当添加衣服，以保护阳气。又因温燥之气未去，衣被要厚薄适度，以透气为要。

饮食润一点 助养肺

处暑时节温燥、湿热之气仍存，饮食养生讲究清补。研究发现，处暑后早晚温差变化开始明显，由于温度变化的刺激，胃酸分泌增加，胃肠容易发生痉挛性收

缩，抵抗力和适应性也会随之降低，这时候容易出现一些肠胃病，如果饮食不当，这种情况就会进一步加重，因此在饮食方面一定要谨慎。处暑清淡饮食可减少对脾胃的刺激，防止脾胃病的出现。

从中医方面来讲，因为这个季节仍有暑气，脾胃功能较弱，过食辛辣、油腻容易造成食积。同时处暑也有“燥”的特点，辛辣等刺激性的饮食会助长肺气，肺气旺则会伤肝，所以处暑时节的饮食应该“少辛多酸”。而且淡补，既可以避免肺旺伤肝，又可以避免伤脾。如水果宜食梨、葡萄等；蔬菜宜食百合、菠菜、莲藕、银耳、芹菜；其它可食一些黄鱼、干贝、海带、鸭肉、糯米、芝麻等等。

睡觉早一点 防“秋乏”

出伏以后很多人容易感到疲

乏，会感到懒洋洋的，就是老百姓常说的“秋乏”。

中医学认为，处暑是天气由暑热变凉的转折点，天气处于阳消阴长的状态，人体内的阳气逐渐减弱，而阴气则在增长，规律的作息习惯则能有效起到调节作用。此时人们需要早睡早起，遵循日出而作、日落而息的规律。早起能有效地舒展身体内的阳气，而早睡则能收敛阴气。让人体的作息与自然界的气候变化相一致，才能够使身体安舒、气血和畅。此时若熬夜不睡，则阴不内敛，阳气暗耗。秋乏是个常见现象，可通过短暂的午休解决。通过半小时左右的睡眠，不仅能够为上下午进行一个很好的过渡，能以更饱满的精力去面对下午的工作和学习，同时也是保存能量、养精蓄锐的重要方法，可以有效减少秋乏的出现。

情绪稳一点 莫悲秋

处暑因为兼有“暑”和“燥”的特点，使得人们的心情很容易受到天气影响，出现烦躁、郁闷等不良情绪。《内经》云：此时须“使志安宁”“收敛神气”“无外其志”等等。进行精神调养的主要原则应为保持一个安定内敛的内心，心安而不惧，遇到烦心的事情能及时的予以心态调整，保持恬淡愉悦的精神状态。

处暑节气处于气候转换中的重要时期，应稳情绪、慎起居、淡饮食，为冬天的到来积攒能量，打好健康基础。

健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

“三项机制”强化行政与司法联动

加强知识产权保护 助力营商环境改善

为进一步加大知识产权保护力度，共同破解执法实践和司法实践的难题，丰台工商分局与丰台区人民法院知识产权庭共同搭建并实施“三项机制”，不断深化知识产权保护领域行政司法多元共治，助力辖区营商环境改善：

一是实施重大知识产权案件研讨会议机制，重大疑难案件共同研判会商，通过借鉴法院对商

标侵权、不正当竞争行为的司法经验和判例，提高案件定性的准确性和证据获取的完整性，提升行政执法办案效能。该机制建立以来，已研判重点案件6件。

二是搭建部门间的绿色通道。两部门指派专人负责，及时发现、互通、解决行政执法和司法实践中出现的新问题。同时，工商部门向法院提供信息查询绿色通道，助推司法审判提速。

三是实施民事私法与行政执法衔接，建立法院民事判决后移转工商部门实施行政处罚的移转机制。

(闫岩)



声明
北京团兴与社会保险服务有限公司不慎将2017年9月13日办理的工会法人资格证书遗失。
统一社会信用代码
811101027693519428
特此声明作废

声明
国网北京市电力公司工会
票号为1009346201到1009347
000的工会专用收据，由于办公
场所、人员变动等原因，造成
收据遗失，特此声明。
国网北京市电力公司工会
2018年8月22日

本周33种生活必需品价格走势

采集日期: 2018年8月22日

单位: 元/公斤

品名	市场	物美超市 甘家口店	幸福超市 白纸坊店	永辉超市 马家店	家乐福超市 姚家店	物美大卖场 新华百货店	超市发超市 关东店	京客隆超市 京客店	永辉超市 金球国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤		11.36	10.8	11.18	9.4	11.36	12	11.96	10.38	11.06	9.6%
土豆/公斤		2.76	3.36	2.38	1.76	2.76	2.68	3.56	2.38	2.71	7.7%
白萝卜/公斤		1.76	2.78	2.78	1.76	1.98	2.78	2.78	2.78	2.43	-1.9%
胡萝卜/公斤		1.96	2.98	3.98	1.98	1.96	2.98	5.58	3.98	5.23	10.5%
大白菜/公斤			2.98		4.98		3.98			5.83	11.9%
西红柿/公斤		5.76	4.96	5.98	5.7	5.76	5.76	7.5	5.98	5.93	12.1%
黄瓜/公斤		7.96	7.98	7.98	7.96	7.98	7.18	6.78	7.60	7.60	23.6%
葱/公斤		10.76	9.1	9.98	7.15	10.76	7.98	8.98	7.98	9.09	25.7%
姜/公斤		11.96	9.98	11.98	9.95	11.96	8.78	11.98	4.9★	10.94	0.9%
蒜/公斤		2.76	6.96	5.98	7.98	2.76	5.18	7.98	7.98	5.85	0.7%
圆白菜/公斤		1.96	2.95	2.38	3.95	1.96	1.98	2.95	2.38	2.57	-9.4%
芹菜/公斤		3.96	4.96	5.98	2.18	3.96	4.78	5.98	5.98	4.77	-8.9%
菠菜/公斤		6.9★	18.96	15.98	7.9	6.9★	8	4.80★		11.46	-9.0%
油菜/公斤		4.9★	9.98	7.98	3.18	4.9★	5.8		7.98	6.74	2.1%
苦味精/公斤(古船)		3.96	3.5			3.96	4.39	3.96		3.95	1.4%
大米/公斤		4.88	5.62	5.18	4.3	4.88	6.3	5.66	5.18	5.16	4.2%
玉米面/公斤		2.78	3.74	4.76	11.6	2.78	4.8	4.78	5.98	5.15	-8.2%
绿豆/公斤		9.96	11.4	9.56	9.8	13.96	14	13.98	9.58	11.53	14.1%
花生油/升(鲁花一级)		29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	27.96	29.18	29.18	29.03	-0.4%
大豆油/升			6.78	6.98	6.98	8.78	8.78	8.98	8.98	8.98	5.4%
香油/升		44	57.52	53.11	57.9	44	44.21	59.11	57.56	52.15	-1.6%
居脂尖/公斤		15.98	21.8	19.95		15.98	19	27.2	21.96	20.27	-5.2%
煎饼尖/公斤		27.16	19.8	15.95	23.6	15.98	18.4	26.4	17.96	20.66	-3.4%
五花肉/公斤		27.96	23.8	19.95	15	21.96	23	44	23.96	24.96	15.2%
牛腩/公斤		55.96	55.8	55.95	49.8	51.96		75.6	105.96	64.43	34.5%
羊肉片/公斤		59.8	59.6	87.95	77.5	59.8	78	81.6	87.96	74.04	2.5%
封鱼/公斤		19.96	21.8	13.98		19.98	17.8	39.6	17.98	21.59	10.7%
整鸡/公斤		17.96	19.8	15.98		17.96	19.6	21.95	21.96	19.32	-8.5%
鸡翅中/公斤		39.96	47.8	39.95	49.96	39.96	50	43.6	41.96	44.15	-3.9%
鸡胸/公斤		15.96	17.8	17.98		15.96	21.6	16.8	17.96	17.72	-3.1%
三元加钙(袋)/243克			2.5							2.50	0.0%
加碘盐(中盐)/350克		3	3	3	3	3	2.8	3	3	2.98	0.0%
白糖/公斤		13.6	11.96		12.4	13.6	12.6	15.4	13.6	13.62	2.3%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价或特价

(以上信息由北京市物价监督总站提供)