



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之变化而变化，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。



养生防病做好四“点”

□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、关节疼痛等症狀。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；其它可食一些黄瓜、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

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。



“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**

为了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执法多元共治，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商机制，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

品名	物美超市 甘露店	幸福超市 白纸坊店	永辉超市 马家堡店	家乐福超市 姚家园店	物美大卖场 新华百货店	超市发超市 天庆店	京客隆超市 京源店	永辉超市 金域国际店	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	9.68
土豆/公斤	2.76	3.36	2.38	1.76	2.76	2.68	3.56	2.38	2.71	7.79
白萝卜/公斤	1.76	2.78	2.78	2.78	1.76	1.98	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	5.88	3.88	3.23	10.8%
大白菜/公斤		2.96		4.98	3.88				3.83	11.9%
西红柿/公斤	5.76	4.98	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	7.96	6.98	7.18	6.78	7.60	23.6%
葱/公斤	10.76	9.1	9.98	7.13	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	5.95	0.7%
圆白菜/公斤	1.96	2.95	2.38	3.95	1.95	1.98	2.95	2.38	2.67	-9.4%
芹菜/公斤	8.96	4.96	5.98	3.18	3.96	4.78	5.38	5.98	4.77	-8.9%
菠菜/公斤	6.9★	13.96	15.98	7.9	6.9★	8	4.80★		11.46	-9.0%
油菜/公斤	4.9★	9.98	7.88	3.18	4.9★	5.8		7.38	6.74	2.1%
富强粉/公斤(古磨)	8.96	3.5	3.96		3.96	4.39	3.96		3.95	1.4%
大米/公斤	4.88	5.82	5.18	4.3	4.88	6.3	5.65	5.18	5.15	4.2%
玉米面/公斤	2.98	3.74	4.78	11.6	2.78	4.8	4.78	5.98	5.15	-9.2%
绿豆/公斤	9.96	11.4	9.96	9.8	13.96	14	13.98	9.98	11.53	14.1%
花生油/升(鲁花一级)	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	27.98	29.18	29.18	29.03	-0.6%
大豆油/升		6.78	8.88	8.88	8.78	8.78	8.88	8.88	8.88	5.4%
香油/升	44	57.32	53.11	57.9	44	44.21	59.11	57.56	52.15	-1.6%
厨霸尖/公斤	15.98	21.8	19.98		15.98	19	27.2	21.98	20.27	-5.6%
厨霸中/公斤	27.16	19.8	15.98	23.6	15.98	18.4	26.4	17.96	20.65	-3.4%
五花肉/公斤	27.96	23.8	19.98	15	21.96	23		23.96	24.96	15.2%
牛腩/公斤	55.96	55.8	55.96	49.8	51.96		75.6	105.96	64.43	34.5%
羊肉片/公斤	59.8	59.6	87.96	77.5	59.8	78	81.6	87.96	74.04	2.5%
鲑鱼/公斤	19.98	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	21.96	21.98	19.32	-9.7%
鸡翅中/公斤	39.96	47.8	39.96	49.96	39.96	50	43.6	41.96	44.15	-3.5%
鸡胸/公斤	15.96	17.8	17.98		15.96	21.6	16.8	17.96	17.72	-3.1%
三元加西(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	0.6%
白糖/公斤	13.6	11.96		18.4	13.6	18.6	15.4	13.8	13.62	2.3%

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)