



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
中医康复中心
主治医师 李承家

何为“秋老虎”？

“秋老虎”在气象学上是指三伏天以后气温短期回热后至35℃以上的天气，一般发生在8月至9月之间。天气特征是早晚清凉、午后高温暴晒。这种天气欧洲称之为“老妇夏”，北美人称之 为“印第安夏”。而我国民间则根据历年的经验，认为每年的立秋当天如果没有下雨，那么立秋之后大约二十天同样很热，这段时间就叫做秋老虎；如果立秋当天下雨了，哪怕是小雨，则称为“顺秋”，民间有俗语云：一场秋雨一场寒，意思就是说顺秋以后天气就会变得越来越凉爽宜人。

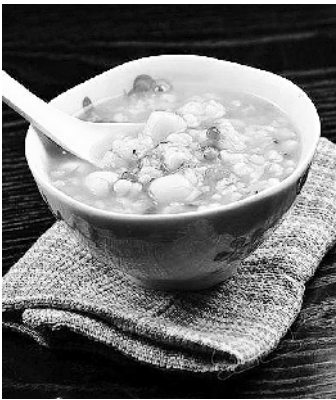
秋老虎时节特点是介于夏秋之间，朝凉午热，会引起人体一系列不适症状，例如血压波动，身体瘙痒，胃肠不适，心烦失眠等等。了解秋老虎的特点，正确做好防病保健才能为寒冷冬天的到来打下良好的身体基础。

秋后算账的“秋老虎”

夏秋之交早晚温差较大。当身体受到寒冷刺激后，交感神经会比较兴奋，全身毛细血管收

“枯藤老树昏鸦，空调wifi西瓜，葛优同款沙发，下班回家，卧倒一趴”。夏季如此炎热，相信每个人心中都想过上诗中的生活。很多人以为总算是熬到了立秋，天气应该没有那么炎热了。但是，立秋仅仅证明秋天要来了，并不意味着高温就会马上过去。立秋之后的高温常常被人们称之为“秋老虎”。猛虎下山，又该如何防范呢？

立秋撞上三伏天
养生谨防秋老虎



缩,血液循环外周阻力加大,引起血压上升。所以,高血压患者在此阶段要注意监测血压,合理用药,同时还要注意保暖,多喝水。立秋后空气逐渐变干燥，如



邵怡明 插图

□本报记者 陈曦

果不注意饮水，再加上睡眠不足、饮食油腻等影响，一些燥病就会找上门来，如皮肤瘙痒、大便秘结等。在白天炎热的天气里，暑热容易损害心脏，干扰人的心神，所以很多人经常有心烦不宁、思绪杂乱等症状，影响正常工作学习。

盛夏时节气温很高，气血外浮于体表，造成脾胃正气不足。到夏秋之交，人的脾胃、消化能力已经比较虚弱了。如果这时人们继续吃生冷食物，就会进一步损伤阳气。

因时制宜“秋老虎”变“纸老虎”

“秋老虎”是可怕的，但只要要因时制宜，找到正确的养生方

法，就可以让“秋老虎”变成“纸老虎”。

首先防暑降温要继续。入秋之后，尽管昼夜温差变大，但是白天有时仍然很热，有时暑气更加逼人，所以，防暑降温要继续，不能有丝毫怠慢。清热解暑类食品不能一下子从餐桌上撤除。一般来说，此类饮食能防暑敛汗补液，还能增进食欲。因此喝些绿豆汤，或者吃些莲子粥、薄荷粥是很有益处的。多吃一些新鲜水果蔬菜，既可满足人体所需营养，又可补充经排汗而丢失的钾。同时要注意改善睡眠，因为高质量的睡眠是降火、清火的良药。此外还要避免过度疲劳，提高机体对高温的耐受能力和对短期火热的抵御能力。

其次是寒凉饮食要减少，不

要急着贴秋膘。经过一个长夏后，人们的身体消耗都很大，特别是一些老年人，大多脾胃虚弱，因此，在选择食物时，不宜过于寒凉。同时注意加强饮食营养。在追求清热解暑，清淡饮食的同时，需要适当补充蛋白，有许多食品如泥鳅、鱼、猪瘦肉、海产品等,既能清暑热,又可补益,可放心食用。春夏养阳，秋冬养阴，秋季适当进补，是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机。不过立秋后迎来“秋老虎”，气温仍然较高，这时吃狗肉，牛羊肉等热性食物来“贴秋膘”很容易上火,还是适合吃鸭肉、山药、百合等偏凉的食物来润燥。润燥之余，还应注意清暑祛湿。这是因为秋老虎正处于夏秋两季交替的过渡时期，一方面秋燥当前，另一方面身体内还可能积聚有夏季的暑湿。因此，辛辣生冷的食物和油腻、燥热的食物都要少吃。

最后要谨慎防范“空调病”。立秋后，人们迎来“秋老虎”，此间天气回热，家中和办公场所的空调往往照旧，但人们在享受清风凉意的同时，也容易患上空调病，尤其立秋后天气早晚偏凉，稍不注意，就会出现腹痛、吐泻、伤风感冒、腰肩疼痛等症状。因此“秋老虎”时节，空调开放时间不宜过长，夜里最好不开或只开除湿。这样，既可降温祛暑，又可预防空调病。二是处在空调环境中的人们经常喝点姜茶。身体虚弱者，可在办公室备一件外套“避寒”。

入秋后“秋老虎”猛虎易伤人，但只要注意饮食、劳逸结合,起居适宜,调畅情志,人人可以变武松,降服这只“秋老虎”！



健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

北京市总工会职工大学
2019年成人高考招生简章

北京市总工会职工大学是北京市人民政府批准、教育部备案的成人高校，学校集科研、教学、培训为一体，具有完善的现代化教学设施，师资雄厚，治学严谨，先后被国家教育部、中华全国总工会、市政府、市教委授予“全国成人高等教育先进学校”“先进职工大学”“北京市成人高等学校示范校”等称号。

学校交通便利，设施精良，实为广大考生求学的理想院校。学校面向全市招生，欢迎广大考生踊跃报名，我们将竭诚为学生服务，力争再创佳绩。

招生专业

专业层次	专业名称	形式	学制	考试科目
专升本 (经管类)	行政管理	业余	2.5年	英语、政治 高等数学(二)
高起专(理工类)	计算机信息管理	业余	2.5年	语文、英语 数学
	建设工程管理	业余	2.5年	
	人力资源管理	业余	2.5年	
	社会工作	业余	2.5年	
	工商企业管理	业余	2.5年	
	市场营销	业余	2.5年	
	会计	业余	2.5年	
高起专 (文史类)	物业管理	业余	2.5年	

报名网址：北京教育考试院官网。<http://www.bjeea.cn/>

报名时间:8月29日至9月4日

现场确认时间：9月6日至9月9日

学校地址：陶然亭校区：西城区陶然亭路53号 草桥校区：丰台区镇国寺191号

报名咨询地址：陶然亭校区南楼235室

乘车路线：地铁四号线陶然亭站下车，59、40路自新路口下车

咨询电话：63525061

学校网址：<http://www.gh-gy.com.cn>



市市场监管局发布消费提示

教您怎样选购遮阳伞

□本报记者 周美玉

阳光明媚的夏秋季节，外出打把伞既美观又遮阳，是很多消费者的首选。但是所有的伞都能防紫外线吗？市市场监督管理局发布消费提示，教您如何选购遮阳伞。

昨天，市市场监督管理局发布七月份消费者投诉分析公示，如何选购遮阳伞成为当月的反映热点。市市场监督管理局提醒消费者，买遮阳伞时要注意伞里是否有个卷标写明这把伞是抗UV的，也就是这把伞真的可以防紫外线（一般的伞其实是抵抗不了紫外线的）。

当然市面上也有卖兼具挡雨和抗UV的两用伞。通常卷标会缝在雨伞里靠骨架内侧的地方，或是在它的价格吊牌上就有标明抗UV作用。

在选择伞面时，面料纺织明显稀疏的伞抗紫外线性能一般较差，消费者慎重购买。

织物由于具有缩水特性，购买遮阳伞时，伞面宜大不宜小。

织物的颜色与紫外线防护性能有关。在同等条件下，颜色越深的织物抗紫外线性能越好，相比之下，黑色、藏青色、深绿色较浅蓝色、浅粉色、浅黄色等抗紫外线性能较好。

购前应仔细察看防护等级标志。国家质检总局颁布的《纺织品防紫外线性能的评定》规定，只有UPF（紫外线防护系数值）大于30，并且UVA（长波紫外线）透过率小于5%时，才能称为防紫外线产品，防护等级标准为“UPF30+”；当UPF大于50时，表明产品紫外线防护性能极佳，防护等级标识为“UPF50+”。消费者在选购时，应仔细查看防护等级标识，再根据当地日晒情况，选购适合自己的伞。

可以根据伞面的织物性质初步判断防紫外线性能。一般说来，棉、丝、尼龙、粘胶等的防紫外线性能较差，而涤纶较好。通常用来制伞的含涤面料有色丁布、麦克布等。此外，防紫外线性能以缎纹织物最好，以下依次是斜纹、平纹，颜色越深越好。