秋分过后，气温逐渐下降，易伤风感冒，旧病也易复发，所以也有“多事之秋”的说法。此时如果不注意保养，很多疾病就会“秋后算账”。只有保持身体的健康，储蓄足够的能量，才能更好地应对即将到来的冬天。秋季饮食需要做哪些调整？养生进补又该吃些什么？近日，记者采访到北京鼓楼中医医院治未病科主治医师赵文麟，请赵大夫给大家讲解一下。

多事之秋 秋病易犯

祛暑除燥解秋愁

□本报记者 盛丽

防止干燥侵扰

“秋分节气过后，也就说明季节已经真正进入到秋季。人们在生活中也应本着阴阳平衡的规律，使机体保持‘阴平阳秘’的原则。”赵文麟总结道，“要想保持机体的阴阳平衡，首先要防止外界邪气的侵袭。”

赵文麟提示，秋季天气干燥，主要外邪为燥邪。秋分之前有暑热的余气，故多见于温燥；秋分之后，阵阵秋风袭来，使气温逐渐下降，寒凉渐重，所以多出现凉燥。同时，秋燥温与凉的变化，还与每个人的体质和机体反应有关。“会出现皮肤紧绷、起皮脱屑，毛发枯燥而无光泽、头皮屑增多。此外，还有口唇干燥或裂口，鼻喉燥得冒火，大便干结。有的人还会出现畏寒怕冷、咳嗽、舌苔白而干等症。”

面对身体不同部位出现的各种“干燥”，人们需要做哪些“功课”防止干燥的侵扰？赵文麟介绍，要防止凉燥，需坚持锻炼身体，增强体质、提高抗病能力。“秋季，自然界的阳气由疏泄趋附向收敛、闭藏，起居作息要相应调整。有句话说‘秋三月，早卧早起，与鸡俱兴。’就是说，这个季节人们需要做到早卧，以顺应阴精的收藏，以养‘收’气。”

赵文麟提示，早起以顺应阳气的舒长，使肺气得以舒展。“中医认为，人体的生理活动要适应自然界阴阳的变化，因此，秋季要特别重视保养内守之阴气，凡起居、饮食、精神、运动等方面调摄皆不能离开‘养收’这一原则。”

饮食避开温燥食物

秋分节气过后，人们在饮食上需要有所调整。赵文麟提示：“因秋属肺金，酸味收敛补肺、辛味发散泻肺，所以秋日宜收不宜散。在饮食上，要尽量少食葱、姜、蒜、韭菜及辣椒等温燥食物。可以适当多食酸味甘润的果蔬，以滋阴润燥。”

来到秋季，人们身体会出现各种干燥。这时，恰当的饮食也可以帮助人们缓解干燥的困扰。“秋燥津液易伤，引起咽、鼻、唇干燥及干咳、声嘶、皮肤干裂、大便燥结等燥症。这时，人们宜多选用甘寒滋润之品。在饮食方面，可以多补充水分，多吃点苹果和蔬菜。”

赵文麟一一列举，“秋天上市的果蔬品种比较多，其中，藕、荸荠、甘蔗、秋梨、萝卜、柑橘、大枣、山楂、红薯、南瓜、莲藕、苹果、葡萄、柿子、海带、紫菜等，都是这个季节调养佐餐的圣品，可以起到润肺生津、养阴清燥的作用。”

警惕秋季腹泻

进入秋季后，不少人会出现肠胃不适症状，胃疼、拉肚子等开始干扰人们的生活。赵文麟介绍，秋天是肠道传染病、疟疾、乙脑的多发季节，也常引起许多旧疾，如胃病、老慢支、哮喘等的复发。

“这个季节，患高血压、冠心病、糖尿病的中老年人若疏忽防范，则会加重危险。”赵文麟提示，秋季不要过早加衣服，每天要根据天气变化增减衣物。“出汗后不要到风口处乘凉，更不要再使用电风扇或空调等方法降温，或者喝冷饮等，应多喝些温白开水，这样不但可预防感冒，更重要的是对胃肠道和肺部有益。”

赵文麟介绍，人们在选择食物时要注意新鲜、清洁，进食有规律。“胃病患者的饮食应以温软淡素为宜，做到少食多餐、定时定量，不吃生冷，并戒烟酒。早睡早起，良好的作息规律才能使身体保持免疫力以对抗病毒。”还要保持充足的睡眠，防疲劳，夜间睡觉腹部应盖被子。

此外，赵文麟提示，在医生指导下，心血管病人要坚持服药，坚持进行适量锻炼，避免大汗淋漓。积极防治感冒等疾病，以免诱发、加重心血管疾病。“夏季时大量吃瓜果使肠胃抗病力有所下降，若是入秋后再大量食瓜果，势必更助湿邪损伤脾阳，脾阳不振不能运化水湿，腹泻、下痢等急慢性胃肠道疾病就会随之发生。因此，入秋之后应少食瓜果，脾胃虚寒者尤其要注意。以平稳度过秋季。”

培养乐观情绪

除去在饮食上有所关注，秋季人们也要多留意精神方面的调养。“最主要的是培养乐观情绪，保持神志安宁。”赵文麟说，“老人可减少说话，多登高远眺。这么做可以让忧郁、惆怅等不良情绪消散。”

赵文麟介绍，秋季气候渐转干燥，日照减少，气温渐降，这时人们的情绪未免有些悲凉的心理情绪，所以会有“秋风秋雨愁煞人”之言。“这时候，人们需要保持神志安宁，减缓悲凉情绪对人体的影响。建议在情绪上保持积极向上的感觉，还可以通过适度进行秋季锻炼，来让情绪高涨。比，登山、慢跑、散步、打球、游泳；或练五禽戏，打太极拳、做八段锦、练健身操等。”

【健康红绿灯】

绿灯

爱掉发换把气垫梳

选梳子也要看发质：①九排梳。梳齿非常紧密，适合发量多、头发易纠缠的人。②气垫梳。梳齿前端为圆形，能减小对头发的伤害，适合脱发、长白发的人。③猪鬃梳。比起塑料梳，猪鬃梳更柔软，且含有一定油脂，适合发尾爱分叉者。猪鬃分为粗毛、细毛，前者适合头发多且硬的人，后者适合头发细软或少的人。

甜食宜留在早上吃

减肥时，其实不一定需要告别巧克力、蛋糕等甜食，研究表明，甜食留在早餐时吃，不但不影响减肥计划，瘦下来后还不容易反弹。研究者解释，早晨身体的新陈代谢最旺盛，能燃烧掉多余的热量，早上进食也最能抑制身体内刺激食欲的激素。利用早餐适当解馋，就不会整天想着这些食物。

红灯

蜂蜜柚子茶小心糖超标

秋天，许多人会喜欢冲上一杯蜂蜜柚子茶来缓解秋燥，但每天喝，糖可能就超标了。蜂蜜柚子茶配料表上前三名往往是白砂糖、柚子和果葡糖浆。营养成分表显示，喝一杯蜂蜜柚子茶就会摄入近20克糖。而世界卫生组织建议，成人每天糖的摄入量最好不超过25克。

喷嚏太用力易“毁”声带

有些人打喷嚏的动作和声音会很大很夸张，此时瞬间爆冲的气流，会对柔软的声带不利。如果频繁剧烈打喷嚏，会对声带产生损伤，长期如此还会影响发声，导致声音沙哑。这在过敏性鼻炎患者身上尤为明显，他们因为鼻子过敏，每天都会打喷嚏、流鼻水，用力不当会导致喉部炎症、痒、咳嗽等症状，并且容易复发。

丰台区市场监督管理局

启动检验检测机构监督抽查工作

丰台区市场监督管理局认证科按照相关工作安排，于近日在北京中环谱天环境监测中心启动2020年度丰台区检验检测机构监督抽查工作，丰台市场监管局副局长程耀谷、北京市市场监管局认证处肖宏清、北京市生态环境局监察处刘伟参加此次启动工作。

此次对辖区113家检验检测机构以“双随机、一公开”的形式进行抽取，共抽取辖区17家检验检测机构开展监督抽查，占比约为15%。涉及生态环境监测、机动车检验、医疗器械防护用品检验检测、海洋调查观测监测、食品检验、建材检验检测6个重点领域。

丰台区市场监督管理局认证科将依据《检验检测机构资质认定管理办法》等相关法规，重点对是否为依法设立并能承担相应法律责任的法人或者其他组织；资质认定证书是否在有效期内；是否在资质认定证书规定的检验检测能力范围内，出具检验检测数据、结果等21项内容进行监督检查。

（黄杉）

·广告·

北京昆仑汽车
昆仑汽车租赁
KUNLUN CAR RENTAL
租赁有限公司
零距离
零时间
百分服务
地址:北京市丰台区万泉寺 357 号
网址:www.kunlunzulin.com
详情请致电:010-88998960 88998850

个体工商户转变企业组织形式公告 北京五师展览策划工作室，注册号：110107604139463，现拟变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限责任公司，变更前企业名称为：北京龙腾艺术展览策划有限公司，本人承诺变更后有若个体工商户投资期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户法名：李在红 2020年9月28日

个体工商户转变企业组织形式公告 北京中京建筑工程工程，注册号为：110106604400901，现拟变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限责任公司，本人承诺变更后若有个体工商户投资期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户法名：高学旺 2020年9月28日

个体工商户转变企业组织形式公告 北京中京建筑工程工程，注册号：110106604400901，现拟变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限责任公司，本人承诺变更后若有个体工商户投资期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户法名：高学旺 2020年9月28日

北京万顺达物业管理有限公司（注册号：110106295373571）经股东会决议，拟将公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王力，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告

北京顺通惠元电子科技有限公司（注册号：110101258439？）经股东会决议，拟将公司登记机关申请注销登记，清算组成员：陆诗源、耿建，付桂芳，邓小平，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告

北京亚浩视光科技有限公司（统一社会信用代码：91110108MA00B5FUY）经股东会决议，拟将公司登记机关申请注销登记，清算组成员：孙浩然，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告

北京德正茂珠宝贸易有限公司（统一社会信用代码：91110108MA01C9KE3）经股东会决议，拟将公司登记机关申请注销登记，清算组成员：周和平，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告

北京星空商盛广告有限公司（统一社会信用代码：91110108MA00J3XF7）经股东会决议，拟将公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王佳，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告

北京万静心怡广告有限公司（注册号：110106295373357）不慎遗失营业执照正本、副本；税务登记证正本、副本；税务登记证（国税：110106078602026）；组织机构代码证正本、副本（代码号：78862602-6）及财务专用章。特此声明作废

北京雅竹生物科技有限公司（统一社会信用代码：91110105299659740N）经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币1000万元减少至人民币2万元，请债权人自本公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保请求。特此公告

北京万生生物科技有限公司（统一社会信用代码：91110108MA00J7GB2H）经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币50万元减少至人民币1万元，请债权人自见报之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保请求。特此公告

北京万通新发机械设备有限公司（统一社会信用代码：91110108MA00H2WQ6K）经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币5000万元减少至人民币1万元，请债权人自见报之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保请求。特此公告

北京鼎盛科技有限公司（统一社会信用代码：91110108MA00HDDA6Y）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：吴坚，曾明，周铁军，吴涛，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告

北京正众科技有限公司（统一社会信用代码：91110108MA00GFR9P）经股东会决议，拟将公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王艳丽，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告

北京嘉兰文化科技有限公司（统一社会信用代码：91110108MA00EFH4MX）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：陈晓龙，韩锋，孙峰军，王思魁，清算组负责人：陈晓龙，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告

北京宜诚视光科技有限公司（统一社会信用代码：91110108MA00BFUJY）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王丽，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告

北京中瑞永辉国际贸易有限公司（统一社会信用代码：91110105MA01K2SY2L）经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王莉，侯佩君，北京融合动力科技有限公司，清算组负责人：王莉，请债权人债务人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告

北京中意时代国际拍卖有限公司（统一社会信用代码：91110108MA01K2E7JE）经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王莉，侯佩君，北京融合动力科技有限公司，清算组负责人：王莉，请债权人债务人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告

北京普瑞尔医疗器械有限公司（统一社会信用代码：91110108MA00J7BZ8H）经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币1000万元减少至人民币50万元，请债权人自见报之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保请求。特此公告

北京讯联峰兴空调维修中心（注册号：110111012174690）不慎遗失营业执照正本、副本，法人姓名：刘春，特此声明作废。

北京宏特瑞通房地产经纪有限公司（注册号：1101050137571？4）不慎遗失公章、财务专用章、合同专用章，法人人名章，特此声明作废

北京蓝恩贸易有限公司（统一社会信用代码：91110105MA01DQ8F1X）不慎遗失营业执照正本、副本及公章，特此声明作废

北京蓝恩贸易有限公司第二分公司（注册号：91110105MA01U3TAGH）不慎遗失营业执照正本、副本及公章，特此声明作废

北京金世创都科技有限公司第二分公司（注册号：110108013378393）不慎遗失营业执照正本、副本及公章，特此声明作废

北京合拓通视健康科技有限公司（统一社会信用代码：91110114MA001JML68）不慎遗失营业执照正本，特此声明作废

北京鼎盛正茂珠宝商贸有限公司（统一社会信用代码：91110105MA01C9EDSM）不慎遗失营业执照正本、副本，特此声明作废

北京楠木梦想花卉中心（注册号：110106604543416）不慎遗失营业执照正本、副本及公章、账务专用章、法人名章。特此声明作废

北京蒂万生物科技有限公司（统一社会信用代码：91110105MA01BUN6SC）不慎遗失营业执照正本、副本及公章、财务专用章、合同专用章、法人人名章、发票专用章。特此声明作废

北京恒盛顺达建材技术有限公司不慎遗失税务登记证正本、副本（税号：110105095572668）组织机构代码证正本、副本（代码号：09557266-8）。特此声明作废

北京昆仑汽车租赁有限公司（统一社会信用代码：91110101MA00B3SLF14）不慎遗失营业执照正本、副本，财务专用章，法人章。特此声明作废。

北京天瑞信逸文化传媒有限公司（统一社会信用代码：91110108MA017FXS82）不慎遗失财务专用章、法人人名章，特此声明作废

北京金世创都科技有限公司第一分公司（注册号：110108013378408）不慎遗失营业执照正本、副本及公章，特此声明作废

北京金世创都科技有限公司第二分公司（注册号：110108013378393）不慎遗失营业执照正本、副本及公章，特此声明作废

北京合拓通视健康科技有限公司（统一社会信用代码：91110114MA001JMG4T）不慎遗失营业执照正本，特此声明作废

北京鼎盛正茂珠宝商贸有限公司（统一社会信用代码：91110105MA01C9ED3M）不慎遗失营业执照正本、副本，特此声明作废

乔乡村小镇(北京)意式餐饮有限公司（统一社会信用代码：91110105678789948XR）作废公章一枚。特此声明

通马兰拉面快餐连锁有限责任公司鼓楼连锁店(注册号：110108000270277631)不慎遗失营业执照副本，特此声明作废

还原做杰(北京)科技有限公司（统一社会信用代码：91110108MA00HQ3Q4Y）不慎遗失税务登记证正本、副本（税号：110105095572668）组织机构代码证正本、副本(代码号：57323719?)等失，特此声明作废。

北京市特瑞通房地产经纪有限公司，注册号：110105013757174，天鸿物资业执照正、副本，税务登记证正、副本(税号：110105573232 ?)，及组织机构代码证正、副本(代码号：57323719?)等失，特此声明作废。

北京市特瑞通房地产经纪有限公司，注册号：110105013757174，天鸿物资业执照正、副本，税务登记证正、副本(税号：110105573232 ?)，及组织机构代码证正、副本(代码号：57323719?)等失，特此声明作废。

本报刊登热线 13699137322