



今天是处暑节气，在我国许多地方，处暑意味着夏季的暑热即将结束，凉秋即将开始。《月令七十二候集解》说：“处，去也，暑气至此而止矣。”处暑，是温度下降的一个转折点，是气候变凉的象征。处暑时节后的养生重点是预防“秋燥”，但处暑后天气依然闷热，防暑祛湿仍然很重要。



清风解暑意 万物入清秋

处暑养生谨记“养”与“收”

秋燥易伤津亏阴

处暑时节白天热，早晚凉。一方面，处暑仍具有“暑气”。由于从气象学上还没有进入正式的秋季，所以处暑还有夏季“热”的特点。另一方面，处暑已有秋燥。处暑代表暑气的结束，紧接着就要迎来秋燥，所以处暑也兼备秋季“燥”的特点。

中医认为，秋季是多事之秋，气候处于“阳消阴长”的过渡阶段，秋阳肆虐，温度较高，加之时有秋雨绵绵，湿气较重。天气以湿热并重为特色，故有“秋老虎”之说。昼热夜凉，气候寒热相交，稍为不慎，容易伤风感冒，多种旧病亦随之复发。症状主要有咳嗽、疲倦、多汗、易感冒、鼻炎、咽炎、胃痛、大便不调等。

“秋燥”最易引发咳嗽。许多人一到秋天就咳嗽不止，不少

患者以为是喉咙炎症作祟，自行使用抗生素却收效甚微，这种情况往往是外感燥邪所致。初秋常常为温燥，通常表现为头痛身热、干咳无痰、呼吸不顺、心烦口渴、舌干无苔。

此时应该多喝水补充津液，但有些人喝的水已经够多了，仍然出现嘴干唇裂等明显的干燥症状，怎么办？专家建议，除了多喝水、淡茶、豆浆等饮料以补水外，保持居住环境的湿度也是润燥的重要环节。最简单的办法就是在家中种些花或养鱼，也可以早晚用湿拖把擦地等。

此外，在干燥的空调房中待久了，人体的津液自然会受到更大的损伤，引起皮肤干燥、舌红少津、毛发干枯、大便干结、口鼻咽干等症状。要多开窗通风，有条件的家庭可选用空气加湿器，增加空气湿度。

养脾胃祛湿是关键

虽然处暑过后意味着秋天的开始，但气温上还没真正进入秋天，桑拿天、雷雨天气依然较多，天气闷热，因此还要注意防暑祛湿，养护脾胃，夜里不要贪凉，不要多吃冷饮，以预防胃肠道疾病。

经过一个夏天的“煎熬”，很多人脾胃功能相对较弱，食欲不振，因此饮食上别吃口味太重的食物，也不要暴饮暴食，少吃过凉的食物以及不好消化的食

物。现在仍然很湿热，比较适合吃健脾祛湿养胃的食物，如赤小豆、薏仁米、莲子、扁豆、冬瓜，也可以吃些茯苓，如茯苓夹饼等。

这一时期，还是要以植物性食物为主，多吃蔬菜、水果、谷物、豆类、薯类、食用菌类等食物，少吃高热量、难消化的肉食。否则会增加肠胃负担，影响胃肠功能。同时，过多的热量还容易导致发胖，甚至高血压、心脏病。

适量运动保阴气

秋季养生不能离开“收、养”这一原则，要把保养体内的阴气作为首要任务。运动也应顺应这一原则，即运动量不宜过大，宜选择轻松平缓的项目。尤其是老年人、儿童和体质虚弱者，以防出汗过多，阳气耗损。

登山是秋季户外运动的不错选择。登山能增强人体的呼吸和血液循环功能，使肺活量及心脏收缩力增大，对哮喘等疾病还可以起到辅助治疗的作用，并能降低血糖，增加贫血患者的血红蛋白和红细胞数。爬山时温度变化

较为明显，可使人的体温调节机制不断处于紧张状态，从而提高人体对环境变化的适应能力。此外，处暑后郊游登山能使人吸收空气中更多的负氧离子，对人的神经系统具有良好的营养和调节安抚作用。

需要注意的是，登山是一种负重运动，膝关节承受了整个身体的重量，有骨关节炎的患者不适宜进行此项运动。年老体弱者也不可一味强调登山的保健效果。高血压、冠心病等患者更要量力而行。

加强自我保健

冬季易患许多肺部疾病，如慢性支气管炎、哮喘、反复感冒等，这往往与秋季肺阴受损有关。因此，秋季最应注意养肺。这里介绍两种简便易行、有助于补养肺气的方法。

捶背：端坐，腰背自然直立，双目微闭，放松，两手握成空拳，捶脊背中央及两侧，各捶30次。捶背时，要从下向上，再

从上到下，先捶脊背中央，再捶左右两侧。这种方法可以畅胸中之气，通脊背经脉，同时有健肺养肺之功效。

按摩气管：上身端直，仰头，颈部伸直，用手沿咽喉部向下按摩直至胸部。按摩时，拇指与其他四指分开，虎口对住咽喉部，向下按搓，可适当用力，这种方法有止咳化痰的功效。（刘畅）



【健康红绿灯】

绿灯

卧室摆3种花提升睡眠质量



天热时长期开空调会导致室内空气 quality 下降，以下3种植物既可以改善居室环境，也有助于提升睡眠质量。薄荷：蕴含薄荷酮，可以驱蚊，止痒消毒。薰衣草：含有芳樟醇，舒缓神经、镇静催眠。散尾葵：体积大，蒸腾作用强，吸收家里有害气体，清新空气。

晚餐多吃素降低心脏病风险



研究发现，晚餐吃太多低质量碳水化合物（如米饭、馒头）和肥肉的人，患心脏病的风险更高。而当晚餐以素食为主时，晚餐时低能量摄入，可以促使葡萄糖、血脂水平和体重下降，因此代谢综合征类的疾病风险更低；而且蔬菜中的膳食纤维，能通过肠道菌群代谢产生短链脂肪酸，对心脏代谢和癌症预防都有益处。

红灯

潮湿天气皮肤易过敏



雨后所致温度高、湿气重，空气中也会夹杂被雨水冲击下来的花粉、灰尘颗粒，而且雨季衣物、棉被等容易滋生霉菌等，过敏性皮肤的人接触上述致敏原后可出现皮肤瘙痒、红疹等过敏性皮炎、荨麻疹等皮肤过敏症。对于有此类症状的患者应注意保持室内通风干燥，经常清洗被褥衣物，保证生活环境及衣物被褥的清洁干燥。

膳食补充剂不能随便服用



研究发现，含有多多种维生素或矿物质、各种酶或氨基酸等膳食补充剂是补充药物，这些药物若同时服用，很有可能造成意外过量摄入某种维生素或者矿物质。另外，研究人员还强调，若过于迷信这些营养补充剂，不仅产生无谓的金钱花销以及虚假的保健疗效，甚至还可能会延误疾病的治疗。

·广告·

丰台区市场监管局

多措并举提高辖区能效水效标识监管有效性

为进一步落实能效标识制度和水效标识制度的有效实施，构建绿色、节能发展环境，近日，丰台区市场监管局开展了辖区能效水效标识监督检查工作。

突出重点 围绕国务院能耗双控计量工作任务目标，以建材、家电市场为重点，组织全区开展微型计算机、计算机显示器、电饭锅、家用电磁灶、坐便器能效、水效标识监督检查，共计检查200批次。

问题导向 针对是否办理备案，是否存在伪造冒用、虚假宣传等，重点检查目录内产

品是否符合有关标准和实施规则要求，能效水效标识是否符合有关样式、规格等标注规定。截至目前，执法共计抽查生产、销售企业14家，覆盖能效水效产品16类85个规格，未发现违法违规行为，责令存在不规范问题的商家进行整改。

强化普法 进一步加大《能源效率标识管理办法》《水效标识管理办法》宣贯，为企业发放能效、水效知识宣传手册200份，提高企业主体责任意识，维护辖区消费者合法权益。

（樊雪竹）

 北京昆仑汽车租赁有限公司 KUNLUN CAR RENTAL 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	北京昆仑汽车租赁有限公司 租赁合同 预展时间:2021 年 8 月 27 日 10:00-30 日 10:00 拍卖时间:2021 年 8 月 30 日 10:00-31 日 18:30 展拍地点:承乾拍卖在线微信小程序 拍卖须知:竞买人须按照提示办理竞买手续并缴纳相关保证金,佣金 10%。 咨询电话:13717898886	北京瑞平国际拍卖行有限公司 拍卖公告 受相关单位委托,我公司于 2021 年 9 月 1 日上午 10:00 在北京市朝阳区十里河大羊坊路 19 号本公司拍卖厅,对一批报废资产进行公开拍卖。 请有意竞买者持相关身份证明及汇款证明于 2021 年 8 月 31 日下午 14:00 前到我公司办理竞买登记手续。 预展时间:2021 年 8 月 29 日—2021 年 8 月 31 日(请提前预约联系) 预展地点:标的物所在地 联系人:李女士 联系电话:010-65526123
刊登热线: 13699137322		