

立秋过后，虽然早晚天气会感觉到一丝凉爽，但我国大部分地区白天气温仍然较高。气温多变，气候干燥。北京健康科普专家、北京老年医院中医科副主任医师李金辉提示市民群众，立秋过后不仅延续了夏天的“热”，而且兼具秋天的“燥”，因此既要注意防暑，也要学会滋阴润燥。

初秋养生注重滋阴润燥

□本报记者 宗晓畅



“贴秋膘”尚早 润肺去秋燥

立秋后，若多风多燥则应首避风燥。精神调养切忌悲忧伤感，秋季早晚相对凉爽，适宜多户外活动。秋季起居应早睡早起。饮食养生宜滋阴润肺防秋燥，健脾和胃慎贴膘。

滋阴润肺，可多吃有养阴生津润肺作用、滋润多汁的食品，如百合、山药、莲藕、芝麻、蜂蜜、枇杷、牛奶等。清火解毒，多吃蔬菜、水果可补充体内维生素和矿物质，中和体内多余的酸性代谢产物，起到清火解毒的作用。少吃辛辣、煎炸食品。“贴秋膘”应因人而异，平素体格健壮、肥胖者应慎贴秋膘，以防过于进补，滋生痰湿。

秋季多燥，是健脾的好时候，应注意饮食清淡，适量食用

具有健脾化湿作用的食材或药物，如山药、芡实、薏米、茯苓、陈皮、大枣等。

立秋未伏过后，人们常会感觉到困倦疲惫、精神不振，这被称为“秋乏”。李金辉说，这是一种正常的生理现象，夏季温度高、湿度大，人体出汗多，消耗较大，容易睡眠不足。到了秋凉时节，人体进入补养和休整的阶段，容易感到疲乏。此时，应注意早睡早起，与鸡俱兴，进入立秋后，夜渐长昼日短，应增加晚上的睡眠时间。早睡可以养阴气，收敛阳气，早起可以调畅肺气，符合秋季滋阴养肺的养生之道。同时，也可以通过运动增强身体的适应能力，顺应气候的变化。



初秋养生代茶饮推荐

专家建议，初秋时节，宜选择滋阴润肺防秋燥，健脾和胃化湿浊的代茶饮。

百合桑叶菊花茶 百合3克、桑叶3克、菊花3克，开水冲泡，代茶饮。每日3-5杯。

百合性微寒味甘，入心肺胃经，可养阴润肺、清心安神、补肺阴清肺热、养心阴清心热、养胃阴清胃热；桑叶性寒味甘苦，入肺肝经，可疏散风热、清肺润燥、平抑肝阳、清肝明目、凉血止血；菊花性微寒味辛甘苦，入肺肝经，可疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒。三药合用，可滋阴润肺，清热利咽，是秋季养阴清燥、润肺生津、预防秋燥的保健饮品。尤其适用于秋燥明显，口干鼻燥、咽干咽痒的人群饮用。

百合茯苓陈皮茶 百合5克、茯苓5克、陈皮5克，开水冲泡，

代茶饮。每日3-5杯。

百合补肺阴清肺热，养心阴清心热，养胃阴清胃热。茯苓性平味甘淡，入心脾肺经，可利水渗湿，健脾和胃、宁心安神。陈皮性温味辛苦，入脾肺经，可温胃散寒、理气健脾、燥湿化痰。尤其适用于初秋肺燥上火，脾胃虚弱兼有痰湿者。此茶性味平和，脾肺同调，温化而不热，祛湿而不燥，初秋时节饮用为佳。

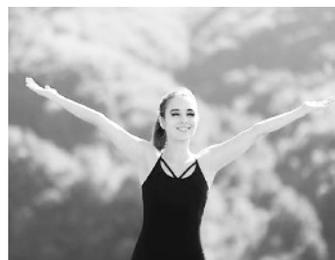
桑叶麦冬陈皮茶 桑叶3克、麦冬5克、陈皮3克，开水冲泡，代茶饮。每日3-5杯。

桑叶疏散风热、清肺润燥。陈皮理气健脾、燥湿化痰。麦冬性微寒味微苦甘，入心肺胃经，可养阴清热、生津止渴、清心除烦安神。三药合用，清宣温燥，润肺止咳，口渴、咽干、鼻燥者可饮用，以祛除初秋时节温燥袭肺。

【健康红绿灯】

绿灯

缓解秋乏试试这个动作



秋季总是感觉困倦、乏力、没有精神？可以试试这个动作：双脚并拢，双腿用力，脚跟离地向上蹬，同时两臂抬起，如鸟展翅欲飞状，眼睛注视手部，向左右侧各做30次，以微微出汗为宜。

甲状腺手术后要补钙



甲状腺全切手术后为什么要补钙？专家表示，甲状腺会分泌降钙素。甲状腺全切手术后，降钙素失去来源，钙从骨头的流失加快，导致患者出现骨质疏松。建议患者保持健康生活方式，补充钙剂与维生素D。

红灯

尿酸高的人远离“痛风套餐”



“痛风套餐”指的是痛风患者吃了之后痛风发作率极高的食物；也指人们长期吃这些食物后，容易患上痛风的食物。包含高嘌呤食物、辛辣刺激食物、酸性食物、脂肪含量高的食物、高盐食物以及酒精、高糖饮料等。

食物烹饪不彻底伤肝



很多人为了保持食物的新鲜，会尽量减少烧煮的时间，但这会带来另一个问题，那就是藏在食物本身中的某些寄生虫、毒素、细菌不能被有效清除，人食用以后会产生各类疾病。比如，血吸虫藏在贝壳或者其他产品，食用后对肝脏损害特别大。

季节交替 健康度秋

立秋之后，气温逐渐转凉，但暑热未尽，昼夜温差大。专家提示，公众要科学应对季节交替带来的健康挑战，尤其是预防呼吸道疾病和过敏的发生。

“夏秋交替，天气变化不定，人体的呼吸系统易受侵袭，容易感染包括流感在内的呼吸道传染病。”中国疾病预防控制中心研究员王丽萍建议，公众要保持健康生活方式，养成良好卫生习惯，增强体质，提高抵抗力。

王丽萍建议，要根据温度变化，及时调整衣物；积极接种流感、肺炎疫苗等，尤其是老年人、慢性基础性疾病患者、儿童等重点人群，接种疫

苗能有效减少呼吸道感染风险和重症发生风险；做好健康监测，出现发热、流涕、咽痛等呼吸道感染症状，尽量保证充足休息，根据情况及时就医。

针对季节交替预防过敏问题，王丽萍提醒，对于已知的过敏原，如花粉、尘螨等，应尽量避免接触；日常生活中要保持居室清洁卫生，尤其是卧室、客厅等易积聚灰尘和过敏原的地方；过敏体质人群应尽可能谨慎食用海鲜等容易引发过敏的食物，一旦出现过敏反应，如皮疹、红疹、皮肤瘙痒等要及时就医，并告知临床医生过敏史和目前症状。

(新华)

门头沟区城管执法局

开展占道经营错峰专项整治工作

提前部署 召开城管执法系统占道经营工作部署会，针对门头沟区区域特点，由领导带队抽调机关精干人员，对群众举报高发点位、占道经营密集区域进行摸排，掌握繁华商业区、公交车站、市场、小区周边占道经营等违法形态基本情况，统一部署调度，为专项行动提供有力保障。

协调联动 联合属地公安部门持续开展执法“并肩行动”，进一步深化落实“城管执法+公安”联合执法工作机制，对辖区突出乱点、重点相对人开展集中整治、精准打击、联合惩戒，加大检查和整治力度，做到全面清理、重点根除。

严格执法 开展错峰强化执法效能，调度大峪、永定、龙泉综

合执法队形成合力，通过早7点到晚10点的严密布控，执法人员按照统一部署对鑫源市场、S1线四道桥附近、德露苑小区、中门寺车站等重点区域开展专项整治行动，严厉查处占道经营、无照经营、乱摆摊点等违法行为，对屡教不改的违法行为严格处罚。

强化宣传 向沿街固定商户发放“门前三包”责任告知书，要求其落实“门前三包”责任制，引导商贩进入正规市场内经营。同时为市民群众和商户讲解相关政策法规要求，以获得市民群众的支持理解与积极配合，引导市民群众通过正规渠道购买食品、物品，拒绝“路边摊”，共同创建良好的环境秩序。

(成光)

·广告·